

ZUPPE E MINESTRE

## Vellutata di zucchini con crostini al parmigiano

---

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#)

DOSI PER: [4 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [bassa](#)    PREPARAZIONE: [20 min](#)    COTTURA: [30 min](#)    COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [media](#)

---



La vellutata di zucchini con crostini al parmigiano costituisce un primo piatto leggero, gustoso e veloce.

Il trucco? Aggiungere un cucchiaio di riso da frullare insieme alle zucchini per rendere il tutto più cremoso. Si tratta di una preparazione leggera e gustosa, di cui esistono numerose versioni, come quella con [carote e ceci](#). Scegliete le zucchini quando sono di stagione che di certo renderanno questo piatto ancora più gustoso. Di certo è un piatto molto sano, unico grazie alla presenza dei carboidrati presenti del riso, delle fibre delle

zucchine e delle proteine nel parmigiano ed è per questo che di certo è una ricetta furbissima per chi con un sol colpo vuol realizzare una pietanza completa!

Se ami questo ortaggio ti consiglio di realizzare la ricetta delle [zucchine gratinate](#): buonissime!

## PER LA VELLUTATA

ZUCCHINE 3

BRODO VEGETALE 1 l

RISO 1 cucchiaio da tavola

CIPOLLE BIANCHE 1

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 2  
cucchiari da tavola

TIMO 1 rametto

## PER DECORARE

PANE CASERECCIO 2 fette

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 2  
cucchiari da tavola

PARMIGIANO REGGIANO grattugiato - 1  
cucchiaio da tavola

## PREPARAZIONE

- 1 Per realizzare la ricetta della vellutatata di zucchine con crostini al parmigiano, tagliate finemente la cipolla e lasciatela soffriggere con 2 cucchiari di olio extravergine d'oliva. Aggiungete il riso e fatelo tostare.



**2** Lavate e tagliate a fettine le zucchine e unitele al riso.



**3** Bagnate con il brodo vegetale, salate, coprite con un coperchio e lasciate cuocere per 20 minuti circa.





- 4 Nel frattempo tagliate il pane a dadini e fatelo tostare in forno con un filo d'olio a 180°C per 5 minuti. Appena prima di sfornare i crostini, spolverizzateli con il parmigiano.





5 Frullate le zucchine e il riso e profumate la vellutata così ottenuta con il timo.



6 Servite la vellutata calda con un giro d'olio extravergine d'oliva, una macinata di pepe nero e i crostini al parmigiano.





## CONSIGLIO

**È necessario il riso?**

Il riso serve a dare più consistenza, ma non è necessario, al suo posto puoi utilizzare la maizena.

**Posso prepararla anche prima per poi riscaldarla?**

Certo verrà buonissima.

**Potrei mettere anche i fiori della zuccina?**

Certo, leva loro il picciolo e cuocili solo in ultimo, poi frulla tutto insieme.

**Posso surgelarla?**

Certo, puoi anche surgelare in modo da averla porzionata singolarmente!