

ZUPPE E MINESTRE

Vellutata di zucchine con crostini al parmigiano

di: *Cookaround*

LUOGO: **Europa / Italia**

DOSI PER: **4 persone** DIFFICOLTÀ: **bassa** PREPARAZIONE: **20 min** COTTURA: **30 min** COSTO: **basso**

REPERIBILITÀ ALIMENTI: **media**



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

Il trucco? Aggiungere un cucchiaio di riso da frullare insieme alle zucchine per rendere il tutto più cremoso. Si tratta di una preparazione leggera e gustosa, adatta a grandi e piccoli. Scegliete le zucchine 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