

e patate

per 4 primi o 2 piatti unici:

800 gr di zucchine

2 grosse cipolle

200 gr di patate

1 dado di verdura



# FACILEeBUONO

**Raffinato piatto estivo**



Laviamo accuratamente le zucchine e tagliamo a pezzetti.

Facciamole bollire in una pentola coperta con appena un filo d'acqua (poiché le zucchine rilasciano già il loro liquido), le cipolle e le patate tagliate a pezzi per venti minuti.

Controlliamo la cottura, togliamo dal fuoco e frulliamo a immersione.

Rimettiamo sul fuoco, insaporiamo con 1 dado\*\*, rimestiamo molto bene.

Serviamo in piatti fondi.

Aggiungiamo sopra a ogni piatto un filo di olio d'oliva.

**\*\*** Il dado è necessario per questo passato di zucchine e patate per dare un poco di forza al sapore, ma non è permesso esagerare altrimenti coprirebbe troppo il gusto.

*Il passato di zucchine e patate è un tipico piatto di stagione, con poche calorie, da consumare caldo o a temperatura ambiente, oppure freddo nelle calde giornate estive.*