

Zuppa fredda di zucchine

- 700 grammi di zucchine
- 2 spicchi d'aglio
- timo
- peperoncino
- olio d'oliva
- 1 litro di brodo di verdura

Mondiamo le zucchine, laviamole e tagliamole a tocchetti.

In una padella antiaderente rosoliamo nell'olio l'aglio sbucciato e tagliato a metà, togliamolo dopo alcuni minuti.

Rosoliamo le zucchine, spolveriamole con il timo e del peperoncino.

Proseguiamo la cottura per 10 minuti sempre rimestando.

Nel frattempo prepariamo il brodo e rovesciamolo sulle le zucchine, facciamo riprendere il bollore e proseguiamo la cottura per altri 20 minuti.

Deliziose fredde o tiepide.

Lo sapevi che...

Possono avere diverse forme (allungate o tonde) e colori (verde scuro, chiaro, striato o persino giallo).

Sono molto leggere e salutari. Contengono circa il 90-95% di acqua.

Sono povere di calorie

Ricche di vitamine (soprattutto



vitamina C e vitamina A)
Sono quindi ideali per diete leggere e per mantenere una buona idratazione.

Le zucchine sono estremamente versatili:

Saltate in padella

Grigliate

Al forno

In minestre o vellutate

Ripiene

Come condimento per pasta o risotti

Curiosità:

Più una zuccina cresce, più diventa dura e meno saporita

Esistono varietà tonde perfette da farcire.

Tecnicamente, dal punto di vista botanico, la zuccina è un frutto, anche se in cucina è trattata come una verdura.

FACILEeBUONO.com