

Zucchine trifolate

Categoria: Vegetariana - Contorni



Informazioni Generali

Preparazione: 10 min **Cottura:** 20 min **Dosi per:** 4 persone
Costo: Molto Basso **Difficoltà:** Molto Basso

Le zucchine trifolate, contorno semplice e poco calorico adatto per accompagnare carne o pesce, si realizzano con pochi ingredienti e con un dispendio di tempo molto limitato; basta affettare le zucchine, stufarle nell'olio insaporito con aglio e cospargerle a fine cottura, con prezzemolo fresco tritato e pepe a piacere.



Ingredienti

» Aglio 1-2 spicchi	» Prezzemolo tritato 2 cucchiari
» Olio di oliva 4 cucchiari	» Sale q.b.
» Pepe a piacere	» Zucchine 800 gr

Preparazione



Lavate e spuntate le zucchine (1), poi asciugatele e tagliatele a rondelle (2) spesse almeno 2 mm. Ponete in una padella antiaderente l'olio e l'aglio che farete dorare, toglietelo dopo 5 minuti dalla padella e aggiungete le zucchine (3) a fuoco vivace



coprendo la padella con un coperchio (4) e mescolando di tanto in tanto. Pochi minuti prima che le zucchine trifolate siano pronte, aggiungete il sale mescolando e il prezzemolo tritato (5), amalgamate bene (6) e servite.

Consiglio

Quando mescolerete le zucchine durante la cottura, fatelo con delicatezza, cercando di raccogliercle con una paletta per girarle

senza spappolarle, e unite il sale solo alla fine.

