

CARPACCIO DI ZUCCHINE CON PESTO LEGGERO

Ingredienti

- olio extravergine d'oliva
- 1 aglio
- sale
- zucchine
- pinoli
- aceto balsamico
- pepe nero
- rucola (50g)
- Parmigiano

Come si prepara

Frullare la rucola insieme all'aglio sbucciato, poco sale e uno o due cucchiari di olio, in modo da ottenere un "pesto" piuttosto liquido.

Lavare le zucchine, mondarle e affettarle sottilissime per la lunghezza.

Disporre 8 fette su ogni piatto, intrecciandole come più vi pare. Cospargere con fior di sale e pepe macinato al momento.

Prendere un po' del "pesto" di rucola e farlo cadere a gocce sulle zucchine.

Far sgocciolare anche l'aceto balsamico e aggiungere infine qualche goccia di olio d'oliva.

Lasciar riposare per una decina di minuti.

In una padella antiaderente, far dorare i pinoli e distribuirli sul piatto.

Finire con delle scaglette di Parmigiano stravecchio e servire.

Difficoltà: 1

Tempo: 30

Gradimento: 3

Tabella nutrizionale



Valore energetico

109 kcal
456 kJ

Tags

occasioni speciali, estate, creativa, ricette light, vegetariane

