

ZUCCA AL ROSMARINO

Ingredienti

- olio extravergine d'oliva (4 cucchiaini)
- 2 aglio
- rosmarino
- zucca (800gr)

Come si prepara

Pulire la zucca e tagliarla a tocchetti.

Sbucciare uno spicchio di aglio e farlo imbiondire in un cucchiaino di olio extravergine d'oliva

Eliminare l'aglio e adagiare nella padella antiaderente la zucca e una rametto di rosmarino.

Lasciar soffriggere per 5 minuti mescolando di tanto in tanto e sfumare con mezzo bicchiere di vino bianco.

Lasciar evaporare il vino, coprire con il coperchio e lasciar cuocere per 15 minuti fino a che la zucca sarà morbida, aggiungendo un mestolo d'acqua se necessario.

A fine cottura insaporire con sale e pepe.

Difficoltà: 2

Tabella nutrizionale

Valore energetico	60 kcal 251 kJ
-------------------	-------------------

Tags

verdure, light, veloce, vegetariana, zucca, mediterraneo, rosmarino