

ZUCCHINE SOFFRITTE

Ingredienti

- olio extravergine d'oliva (5 cucchiaini)
- aglio
- sale
- peperoncino in polvere
- zucchine (500g)
- alloro (una foglia)
- ginepro
- pepe nero
- pomodori San Marzano (250g)

Come si prepara

Tagliare a metà i pomodori, privarli dei semi e ricavarne dei cubetti.

Metterli in uno scolapasta perché perdano un po' della loro acqua.

Lavare e spuntare le zucchine, tagliandole poi a tocchetti non piccolissimi.

In una capace padella, soffriggere l'olio, appassirvi uno spicchio d'aglio schiacciato e una volta dorato, toglierlo.

Mettere a soffriggere i cubetti di pomodoro a fuoco vivace, girando con un mestolo di legno, salare e aggiungere una spolverata di peperoncino in polvere e le bacche di ginepro.

In un'altra padella, soffriggere per 5 minuti a fuoco vivace le zucchine con poco olio aromatizzato da una foglia di alloro, che andrà tolta appena avrà ceduto il suo aroma, girare spesso, salare e pepare.

Unire il sughetto di pomodori alle zucchine e amalgamare per 2 minuti a fuoco vivace, quindi servire.

Difficoltà: 2

Tempo: 30

Tags



verdure, ortaggi, vegetariana, piatti vegetariani, zucchine soffritte

