

VELLUTATA DI ZUCCHINE E PATATE

Un bel piatto da assaporare sia freddo che caldo durante il periodo estivo.

Healthy perché?

Piatto con pochi ingredienti, non di origine animale, che permettono un buon apporto calorico grazie ai suoi carboidrati alcalinizzanti; piatto semplice ma molto buono.

Ingredienti

Per quattro persone:

- 15 zucchine di taglia media
- 1 scalogno
- 5 patate lesse di taglia media
- Insaporitore per verdure
- Olio evo q.b.
- Pomodorini ciliegino

Tempo necessario: 1 ora circa

Costo: 5/6 euro

Procedimento



Si tagliano le zucchine a cubetti e si fanno rosolare insieme al soffritto di scalogno con poco olio; dopo circa 15/20 minuti di cottura e dopo aver aggiunto il sale, quando le zucchine sono ben cotte, si frullano con le patate fino ad ottenere una crema; se necessario, per addensare la il composto si può aggiungere dell'acqua o dell'olio secondo i propri gusti. Noi consigliamo di servire con dei pomodorini ciliegina tagliati finemente e conditi con sale, olio ed un po' di pepe.