

Pesto leggero di zucchine

Stanc* della solita pasta al pomodoro? Prova questo pesto alle zucchine, veloce, facile e super leggero adatto ai tuoi piatti estivi freddi e caldi. Molto colorato e delicato anche per la tavola dei più piccoli

TEMPO DI PREPARAZIONE
10''

TEMPO DI COTTURA
15'

INGREDIENTI

PER 4 PERSONE

300 g di zucchine
1/2 cipolla
6/7 foglie di basilico fresche
15 g di olio EVO
un pizzico di sale

IDEA GOLOSA

Se non hai problemi con la linea e cerchi un gusto più ricco prova ad aggiungere una manciata di mandorle o anacardi prima di frullare, avrai al tempo stesso un gusto più ricco e una consistenza più cremosa!

CURIOSITÀ E SALUTE

Le zucchine sono un alimento perfetto per l'estate in quanto contengono una notevole quantità d'acqua, vitamine e minerali. Sono inoltre un'ottima fonte di vitamina C e acido folico e contengono potassio, calcio, manganese, magnesio, fosforo, selenio e zinco, ovvero tutto quello che ci serve per contrastare i radicali liberi, l'invecchiamento cellulare e le perdite di acqua e sali minerali che avvengono col sudore!

CUCINIAMO!

PASSO 1

Lava e spunta le zucchine, e tagliale grossolanamente a pezzetti. In una padella soffriggi per un paio di minuti la cipolla tagliata a fettine sottili con un filo d'olio EVO. Aggiungi le zucchine tagliate e sala a piacere. Lasciale cuocere circa 10' aggiungendo qualche cucchiaino di acqua se necessario per non farle bruciare.

PASSO 2

Quando le zucchine risulteranno morbide aggiungi le foglie di basilico lavate e tamponate con carta assorbente (ed eventualmente le mandorle) e crea la tua crema aiutandoti con un frullatore a immersione. Usa il pesto per condire la pasta appena scolata o un cereale per una pasta fredda estiva

Buon appetito!