Podere Riparbella
Agriturismo ecologico
Agricoltura biologica
58024 Massa Marittima, Italia
T +39 0566 91 55 57
www.riparbella.com

75 Ricetta numero settantacinque

Una ricetta fantastica per l'estate e l'autunno! In inverno potete provarla anche con barbabietola cruda grattugiata o con le carote. Oppure con il cavolfiore appena scottato (e al posto della menta il prezzemolo) o...

Zucchini con menta – yogurt – limone sotto sale



Ingredienti per 4 persone

600 g	zucchini piccoli: lavarli, tagliarli a metà per il lungo e poi in tre pezzi. Devono risultare dei tocchetti, non delle rondelle.
3 cucchiai d'olio	Rosolarvi gli zucchini e cuocerli al dente.
aglio	
menta	Togliere gli zucchini dalla padella e lasciarli
olio d'oliva	marinare con abbondante menta tritata, un filo
succo di limone	d'olio d'oliva a crudo e qualche goccia di limone. Non metterli in frigorifero.
8 cucchiai di yogurt	Salarlo e peparlo in una ciotolina.
½ limone	Rimettere la polpa nel vaso e usarla per il coniglio
in salamoia	della ricetta 72!
(ricetta 71)	Tagliare la buccia per il lungo a strisce e poi trasversalmente a fettine sottili.

Per servire:
Disporre sul piatto un cerchio di yogurt, aggiustare ancora di sapore gli zucchini e sistemarli a mucchietto al centro del piatto. Distribuire il limone sotto sale sullo yogurt, irrorare il tutto con un filo d'olio d'oliva a crudo e guarnire con foglie di menta.

IL CONSIGLIO DI VERONICA

Abbiamo fatto un nuovo esperimento con i limoni sotto sale: tagliate i limoni in quattro per il lungo, ricopriteli con il miscuglio di sale e zucchero e sistemate gli spicchi nel vaso così… Funziona, e non dovrete più impazzire a cercare il vaso giusto!