

## SFORMATINI DI ZUCCHINE

Scritto da Administrator

Mercoledì 15 Ottobre 2014 13:25 - Ultimo aggiornamento Mercoledì 15 Ottobre 2014 13:35

---



Ecco un piatto sfizioso, l'ideale per uscire dalla routine alimentare. Sono al punto giusto, perchè protagonista è la zuccina e non particolarmente impegnativo.

## SFORMATINI DI ZUCCHINE

Scritto da Administrator

Mercoledì 15 Ottobre 2014 13:25 - Ultimo aggiornamento Mercoledì 15 Ottobre 2014 13:35

---

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

250 g di zucchine

2 uova

1 scalogno

30 g di grana grattugiato

olio

sale

## SFORMATINI DI ZUCCHINE

Scritto da Administrator

Mercoledì 15 Ottobre 2014 13:25 - Ultimo aggiornamento Mercoledì 15 Ottobre 2014 13:35

---

pepe

pangrattato

Per la besciamella

30 g di burro

20 g di farina

2 dl di latte

noce moscata

sale

pepe

In un tegame scaldate 2 cucchiari d'olio, insaporitevi lo scalogno tritato e quando è diventato trasparente unitevi le zucchine tagliate a rondelle, salate e pepate, e cuocete finchè saranno

## SFORMATINI DI ZUCCHINE

Scritto da Administrator

Mercoledì 15 Ottobre 2014 13:25 - Ultimo aggiornamento Mercoledì 15 Ottobre 2014 13:35

---

tenere. Preparate la besciamella. Incorporatevi le zucchine frullate, le uova sbattute, il formaggio grattugiato, un pizzico di noce moscata e amalgamate. Imburrate e cospargete di pangrattato quattro stampini e suddividetevi il composto. Cuocete a bagnomaria in forno caldo a 180° per 30/35 minuti.

Saranno pronti quando infilando uno stuzzicadente nel mezzo esso uscirà asciutto.

Si può accompagnare con una fonduta di parmigiano.