



SFORMATINI DI ZUCCHINE E PATATE ALL'ERBA CIPOLLINA

Gli sformati di zucchine sono un secondo piatto vegetariano ricco e gustoso, facile da preparare e perfetto per qualsiasi occasione. Una ricetta sana e nutriente, senza glutine e composta da pochi e semplici ingredienti. Dosi per 4 sformatini

 4 porzioni

INGREDIENTI

- 8 unità piccole di patate a pasta gialla (800 g)
- 3 unità di zucchine, crude (300 g)
- 1 mazzetto di erba cipollina, fresca e 1 mazzetto di timo
- 4 cucchiaini da tavola di olio di oliva extravergine (36 g)
- q.b di sale da cucina e paprika

COME PREPARARE LA RICETTA

1° Lessate le patate, senza averle sbucciate, per 10-15 minuti ma non portatele a cottura: il centro deve restare leggermente duro. Scolatele e lasciatele raffreddare. Tagliate le zucchine a cubetti piccoli, conditele con l'erba cipollina tritata (mettendo da parte qualche stelo per la decorazione), unite due cucchiaini d'olio, un pizzico di paprika e sale. Quindi mettetele a trafilare in padella a fuoco medio per 10 minuti circa. Pelate le patate, schiacciatele grossolanamente con una forchetta e conditele con 2-3 cucchiaini d'olio, un pizzico di sale e il timo sfogliato. Stendetele in una teglia rivestita con carta da forno e gratinatele in forno a 190 °C per 5-10 minuti, finché saranno dorate. Stendete in 4 stampi quadrati (o di altra forma) un primo strato di patate gratinate, un secondo di zucchine e un terzo di patate, alla fine pressate leggermente. Capovolgete gli sformati nei piatti decorandoli con l'erba cipollina che avrete tenuto da parte.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (276 g)	% AR
ENERGIA	96 kcal	263 kcal	13 %
PROTEINE	2 g	5 g	11 %
CARBOIDRATI	14 g	37 g	14 %
ZUCCHERI	1 g	2 g	2 %
LIPIDI	4 g	11 g	16 %
GRASSI SATURI	1 g	2 g	8 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	4 g	15 %
SODIO	41 mg	114 mg	5 %