



RICETTE DEL NIDO CIVIDALE



ZUCCHINE SUL TAVOLO

- prendere le zucchine e spuntarle scartando il picciolo, ma conservando il fiore che è bellissimo e profumato;
- si può utilizzare in tanti modi, ma stavolta prima di cucinarlo ci ho giocato;



- poi rimuovere dal fiore l'interno dove si trova il pistillo che da vedere sembra un piccolo gheriglio di noce morbido, vellutato e di un arancione vivido;

- quasi istintivamente le ho disposte in modo da ottenere una faccina sorridente per mandarvi i miei saluti e per rilanciarvi un'idea.



Avete voglia di cimentarvi
in un'esperienza artistica,
libera, insieme ai vostri
bimbi?

Cogliamo l'occasione:
ogni qual volta si
utilizzano ortaggi o frutta
possiamo creare
qualcosa!



La zucchini si presta ad essere cucinata in tanti modi: tritata in padella, grigliata, gratinata, a tocchetti col sugo di pomodoro, ripiena di carne o di magro, utilizzata per una parmigiana al forno, scottata nell'aceto e condita con prezzemolo, sale e aglio per un antipastino veloce. E' ottima perfino per un passato fresco da servire tiepido coi crostini. Vi ho dato alcuni suggerimenti, ora provate voi a preparare qualcosa di goloso!

Maria Francesca Montorsi

