



LEZIONI DI CUCINA

ZUCCHINA RIPIENA DI RISO BASMATI

Preparazione

Preparate il brodo vegetale e scavate la zuccina rotonda recuperandone la polpa. Dopo, stufate con poco olio, acqua e curry lo scalogno, la polpa della zuccina e aggiungete il riso basmati. Versate a questo punto, man mano il brodo vegetale fino a cottura del riso. Mantecate con il prezzemolo tritato e le olive. Sbollentate (o se preferite cuocete al vapore) la zuccina e farcitetela con il riso basmati. Mettete in una pirofila e cuocete in forno per almeno 20 min. a 180°. Spegnete e lasciate riposare qualche minuto. Finite il piatto con un filo d'olio e servite.

Buon Appetito!



ASSOCIAZIONE ITALIANA PARKINSONIANI
Sezione di Torino "G.Cavallari"

Ingredienti per 1 persona:

- 50 gr. di riso basmati
- 1 scalogno o cipolla di Tropea
- 1 zuccina rotonda
- 50 gr. di olive nere
- 1 cucchiaino di curry
- 1 rametto di prezzemolo
- 1 limone non trattato
- 1 cucchiaio di olio extra vergine
- brodo vegetale (1 costa di sedano, 1 carota, 1 gambo di prezzemolo, scarti del porro, 1 pezzo di cipolla).