

Vellutata di zucchine - Per 2 persone (170 kcal a porzione) -Tempo: 10 minuti

Categoria : LA FRITTATA

Pubblicato da [Mary Petrella](#) in 1/10/2010

Ingredienti - Zucchine 600 g - Ricotta vaccina 100 g - Olive nere denocciolate 40 g



Preparazione

Lavare le zucchine, tagliarle a pezzi e poi cuocerle nel forno a microonde alla massima potenza.

Una volta cotte, unire la ricotta e le olive e frullare il tutto con un mixer a immersione.

Scaldare per 2 minuti al microonde, regolare di sale, aggiungere spezie a piacere e servire.

Note

In alternativa alle olive nere è possibile utilizzare olive verdi, sempre denocciolate

