

Tartare di Zucchine e Fragole

Piatto fresco, leggero e veloce da preparare. se volete dare un tocco in più alla fine condite con una riduzione di aceto balsamico. Sul fondo si possono aggiungere germogli di soya barbabietola o piselli per dare ulteriore consistenza la piatto.

Senza **Glutine**

VEGANO

Senza **LATTOSIO**



4
Porzioni



10 min.
Preparazione

Ingredienti

3	ZUCCHINE MEDIE
300 GR	FRAGOLE
8	POMODORI DATTERINI
Q.B.	SALE, OLIO EXTRA VERGINE

Procedimento

1

LAVA LE ZUCCHINE, FRAGOLE E POMODORINI, PRENDI I POMODORINI E TAGLIALI A SPICCHI IN 4 E TIENILI DA PARTE

2

TAGLIA LE ZUCCHINE A FETTINE SOTTILI, AIUTANDOTI CON UNA MANDOLINA OPPURE TAGLIANDO LA ZUCCHINE A META' POI A FETTINE. UNA VOLTA CHE HAI OTTENUTO LE FETTINE PUOI FARE DEI BASTONCINI FINI E POI TRITARLI.

3

PRENDI LA TARTARE DI ZUCCHINE, METTILA IN UNA BACINELLA E CONDISI CON OLIO EXTRA VERGINE E SALA

4

DIVIDI LA TARTARE IN QUATTRO PARTI UGUALI, PRENDI UN STAMPO ROTONDO RIEMPI CON LE ZUCCHINE, TAGLIA LE FRAGOLE A FETTINE E COPRI LA TARTARE CON LE FRAGOLE, DISPONI 8 SPICCHI DI DATTERINI SU OGNI PIATTO E SERVI!!!

Informazioni Nutrizionali

per porzione

CALORIE	PROTEINE	CARBOIDRATI	GRASSI
147	3,32 gr	13,74 gr	9,91 gr