

## Carpaccio Zucchine, Mirtilli e Emmentaler

Questo **carpaccio** di **zucchine**, **facile** e **veloce** da preparare lo troverai molto interessante. Per il taglio delle zucchine usa una **mandolina**, in assenza puoi fare con un **pelapatate**. Nella foto che ho caricato non è presente il **formaggio**, ma come leggerai nel **procedimento** v'è messo alla fine sopra, sempre usando un pelapatate per **tagliarlo** a filetti. Se non lo sai l'**Emmentaler** è un formaggio a basso contenuto di **lattosio**, quindi ottimo per gli **intolleranti**, invece se non sei amante dell'Emmentaler puoi sostituirlo con del **grana** o **scamorza affumicata**.

Senza **Glutine**

**VEGETARIANO**

Senza **LATTOSIO**



**4**  
Porzioni



**10 min.**  
Preparazione

### Ingredienti

4 NR	ZUCCHINE
150 GR	MIRTILLI
100 GR	EMMENTALER
Q.B.	SALE, OLIO EXTRA VERGINE

### Procedimento

1

LAVA LE ZUCCHINE E I MIRTILLI, PRENDI LA META' DEI MIRTILLI E CON L'AIUTO DI UN CUCCHIAIO SCHIACCIALI. POI AGGIUNGI UN CUCCHIAIO DI OLIO, IL SALE E SBATTI IL TUTTO CON L'AIUTO DI UNA FRUSTA O SEMPRE CON IL CUCCHIAIO, CERCANDO DI EMULSIONARE L'OLIO

2

PRENDI LE ZUCCHINE E TAGLIALE CON LA MANDOLINA IL PIÙ SOTTILE CHE RIESCI, CERCA DI MANTENERE LA FETTA INTEGRA

3

POSIZIONA LE ZUCCHINE SUL PIATTO, CONDISCI CON L'OLIO AL MIRTILLO CHE HAI PREPARATO, I MIRTILLI FRESCHI E I FILETTI DI EMMENTALER CHE ANDRAI A TAGLIARE CON IL PELAPATATE DIRETTAMENTE SUL PIATTO, AGGIUNGI UN PO DI OLIO A PIACERE E SERVI.

### Informazioni Nutrizionali

per porzione

CALORIE	PROTEINE	CARBOIDRATI	GRASSI
257	8,76 gr	9,15 gr	21,56 gr