



Sformato di Zucchine

Sformato **facile** da preparare, puoi anche **prepararlo** prima e poi al momento di servirlo, lo scaldi un minuto in microonde ed è pronto. Quando li **cuoci** ti consiglio di avere una **teglia** più **alta** dei stampini, perché il **composto** tende a **gonfiarsi** durante la cottura e per evitare che si rovini, la pellicola non deve essere a contatto con il composto quando lo inforni, comunque non aver paura perché quando lo sforni ritorna normale, **controlla** sempre con uno stuzzicadenti se è **cotto**, la cottura varia dal forno utilizzato. Per **decorare** se lasci qualche fettina tagliata finemente dalla parte centrale della **zucchina** con un **pelapatate** puoi usarla come in foto.

Senza **Glutine**

VEGETARIANO



6
Porzioni



10 min.
Preparazione



40 min.
Cottura

Ingredienti

5	UOVA
350 GR	ZUCCHINE
70 GR	PARMIGIANO GRATTUGIATO
200 ML	PANNA
Q.B.	SALE

Procedimento

1

PRENDI LE ZUCCHINE, TAGLIALE A CUBETTI E CUOCILE IN PADELLA CON UN FILO D'OLIO

2

NEL FRULLATORE METTI PRIMA LE UOVA E LA PANNA, POI IL GRATTUGIATO E INFINE LE ZUCCHINE COTTE, FRULLA IL TUTTO PER UN MINUTO

3

PASSA LO STACCANTE NEI STAMPI MONOPORZIONE E POI VERSA IL COMPOSTO, METTI IN UNA TEGLIA ALTA ALMENO 3 CM PIU DEI STAMPINI, COPRI CON LA PELLICOLA E CUOCI IN FORNO A VAPORE O BAGNOMARIA PER 35 - 40 MIN A 95 °C

4

UNA VOLTA PRONTI, LASCIALI RAFFREDDARE QUALCHE MINUTO E POI TOGLILI DAI STAMPINI, DISPONILI NEI PIATTI, DECORA CON DELLA RIDUZIONE DI BALSAMICO E OLIO E SERVI.

Informazioni Nutrizionali

per porzione

CALORIE	PROTEINE	CARBOIDRATI	GRASSI
228	10,73 gr	3,62 gr	18,87 gr