

## Ingredienti

### Cozze al vapore

- 1000 g di cozze fresche pulite
- 1 spicchio di aglio
- 3 rametti di prezzemolo fresco, le foglioline lavate ed asciugate

### Crema di zucchini

- 1 scalogno
- 20 g di olio extravergine di oliva
- 480 g di zucchini a pezzi
- ½ cucchiaino di sale
- 200 g di acqua

## Valori nutrizionali

Indice di Adeguatezza Mediterranea (MAI): >15

### PER 100 G

Calorie	77,01 (Kcal)
Proteine	7,46 g
Carboidrati	3,00 g
Grassi	3,77 g
Fibre	0,49 g

### PER PORZIONE

Calorie	348,45 (Kcal)
Proteine	33,75 g
Carboidrati	13,58 g
Grassi	17,07 g
Fibre	2,22 g

# Crema di zucchini e cozze

Difficoltà

facile

Tempo di preparazione

10 min.

Tempo totale

40 min.

Porzione

4

DAI GUSTO ALLA TUA DIETA

Ricette Low carb e Keto

#monicacucinandoconbimby

## Preparazione con bimby

### Cozze al vapore

- Foderare il recipiente del Varoma con un foglio di carta forno, sistemare al suo interno le cozze e tenere da parte.
- Mettere nel boccale l'aglio e il prezzemolo, tritare: 5 sec./vel. 7. Trasferire il trito nel recipiente del Varoma sulle cozze e mescolare. Chiudere il Varoma con il coperchio e tenere da parte.

### Crema di zucchini

- Mettere nel boccale lo scalogno e tritare: 3 sec./vel. 7. Riunire sul fondo con la spatola.
- Aggiungere l'olio extravergine di oliva e insaporire: 3 min./100°C/vel. 1.
- Unire le zucchini, il sale e l'acqua, posizionare il Varoma con le cozze e cuocere: 25 min./Varoma/vel. 1.
- Togliere con attenzione il Varoma.
- Posizionare il misurino e frullare: 40 sec./vel. 8
- Trasferire la crema di zucchini in ciotoline da portata e servire con le cozze al vapore.

## Preparazione senza bimby

### Cozze al vapore

- Tritare l'aglio e il prezzemolo.
- Lavare per bene le cozze e tenere da parte.
- In una pentola capiente aggiungere un filo d'olio extravergine d'oliva e trasferire le cozze con il trito, mescolare.
- Cuocere fino a che tutte le cozze non si siano aperte.

### Crema di zucchini

- Tritare lo scalogno.
- In una padella antiaderente scaldare l'olio extravergine di oliva e lo scalogno, insaporire.
- Tagliare le zucchini ed unire allo scalogno. Aggiungere, il sale e l'acqua e cuocere.
- A fine cottura frullare le zucchini.
- Trasferire la crema di zucchini in ciotoline da portata e servire con le cozze.

 [seguimi su: #monicacucinandoconbimby per trovare altre ricette](#)



scrivimi per info: [monica79.bimby@gmail.com](mailto:monica79.bimby@gmail.com)