

Ingredienti

- 300 g di filetti di sogliola
- 2 pizzico di sale + q.b.
- 2 pizzico di pepe nero macinato
- 1 scalogno a pezzi
- 400 g di zucchine a pezzi (2-3 cm)
- 1 mazzetto di basilico fresco
- 40 g di olio extravergine di oliva + q.b.
- 100 g di vino bianco secco
- 800 g di acqua
- 1 cucchiaino di dado per brodo vegetale
- 30 g di Parmigiano Reggiano grattugiato
- 2 cucchiari di pesto

Valori nutrizionali

Indice di Adeguatezza Mediterranea (MAI): 4

PER 100 G

| | |
|-------------|--------------|
| Calorie | 49,79 (Kcal) |
| Proteine | 3,92 g |
| Carboidrati | 0,64 g |
| Grassi | 3,15 g |
| Fibre | 0,30 g |

PER PORZIONE

| | |
|-------------|---------------|
| Calorie | 211,63 (Kcal) |
| Proteine | 16,68 g |
| Carboidrati | 2,73 g |
| Grassi | 13,38 g |
| Fibre | 1,28 g |

Crema di zucchine e filetti di sogliola

| | |
|-----------------------|---------|
| Difficoltà | facile |
| Tempo di preparazione | 10min. |
| Tempo totale | 40 min. |
| Porzione | 4 |

DAI GUSTO ALLA TUA DIETA
Ricette Low carb e Keto

[#monicacucinandoconbimby](#)

Preparazione con Bimby

- Bagnare e strizzare un foglio di carta forno e foderare il recipiente del Varoma. Disporvi i filetti di sogliola, insaporire con il sale e il pepe. Chiudere il Varoma con il coperchio e tenere da parte.
- Mettere nel boccale lo scalogno, le zucchine e il basilico, tritare: 5 sec./vel. 7. Riunire sul fondo con la spatola.
- Aggiungere l'olio extravergine di oliva e insaporire: 3 min./120°C/vel. 2.
- Unire il vino e sfumare senza misurino: 3 min./100°C/vel. 1.
- Aggiungere l'acqua e il dado, posizionare il Varoma e cuocere: 20 min./Varoma/vel. 1. Togliere con cautela il Varoma.
- Unire il Parmigiano reggiano grattugiato, un pizzico di sale e pepe e frullare: 1 min./vel. 7.
- Trasferire la crema di zucchine in una zuppiera, disporvi sopra i filetti di sogliola e unire il pesto.
- Irrorare con un filo di olio extravergine di oliva

Preparazione senza Bimby

- Insaporire le sogliole con il sale e il pepe.
- Tritare lo scalogno e il basilico, tagliare le zucchine.
- In una padella aggiungere nell'olio extravergine di oliva caldo le zucchine lo scalogno e il basilico insaporire.
- Unire il vino e sfumare.
- Aggiungere l'acqua e il dado e cuocere. nel frattempo cuocere a vapore le sogliole.
- Unire alle zucchine il Parmigiano reggiano grattugiato, un pizzico di sale e pepe e frullare con un minipimer.
- Trasferire la crema di zucchine in una zuppiera, disporvi sopra i filetti di sogliola e unire il pesto.
- Irrorare con un filo di olio extravergine di oliva

 [seguimi su: #monicacucinandoconbimby_per_trovare_altre_ricette](#)

  scrivimi per info: monica79.bimby@gmail.com