

Crema di zucchine e ricotta con gamberi grigliati



di Rodi Roșcata - 29/05/2019 16:36 | aggiornato 29/05/2019 16:41

Questa crema fredda di zucchine è piena di sapore: zenzero, menta fresca, e ricotta sono gli ingredienti che la rendono una vera delizia. Ottima se servita con dei gamberi grigliati ma anche con dei crostini di pane.



Rodi Roșcata

Apparentemente un piatto semplice e banale, la **crema fredda di zucchine con gamberi**, ben condita, può avere un gusto inaspettatamente buono. Per la ricetta estiva di questo piatto leggero ho scelto lo **zenzero fresco**, dal sapore leggermente piccante e dalle proprietà stimolanti e digestive, e la **menta** - aromatica e rinfrescante.



Crema di zucchine con gamberi: la ricetta

Le zucchine cotte e frullate hanno già una consistenza abbastanza cremosa, tuttavia, nella mia crema fredda, ho usato anche poca **ricotta light**, che oltre alla cremosità, ha aggiunto anche un po' di proteine e un tocco di gusto. In questa ricetta puoi sostituire la ricotta con formaggio fresco magro o con dello yogurt greco.

La crema di zucchine è ottima anche calda, però, grazie alla menta e allo zenzero, **diventa molto più buona se servita ben fredda**. La puoi preparare anche in anticipo e conservare nel frigorifero in un contenitore chiuso.

Con l'estate alle porte, questa ricetta ti farà molto comodo, in quanto è molto facile da preparare ed è ottima per una cenetta o un pranzo leggero, gustoso e fresco.

Informazioni

Difficoltà

Facile

Metodo di cottura

Multiplo

Categoria

Minestre e zuppe

Preparazione

20 minuti

Cottura

15 minuti

Tempo totale

35 minuti

Dosi

Per 2 persone

Ingredienti

Zucchine

400 grammi

Gamberi

200 grammi

Spinaci freschi

Una manciata

Ricotta light

100 grammi

Olio di oliva

1 cucchiaio

Zenzero fresco grattugiato

Una punta di cucchiaino

Succo di limone

1 cucchiaio

Un pizzico di sale e pepe nero

Foglie di menta fresca

4 - 5 (opzionale)

Preparazione

1. Lava e taglia a tocchetti le zucchine. Copri con acqua o brodo vegetale, aggiungi lo zenzero, la menta, un pizzico di sale e fai cuocere fino a che diventano morbide. Aggiungi gli spinaci, spegni la fiamma, copri la pentola e lascia raffreddare (gli spinaci servono per dare un bel colore verde alla crema ma non sono indispensabili).

2. Scola l'acqua dalle verdure, aggiungi la ricotta, un pizzico di zenzero fresco e frulla bene fino a ottenere una crema omogenea. Tieni nel frigorifero.

3. Lava i gamberi sotto l'acqua fredda dopodiché elimina la testa e le zampette. Fai una piccola incisione sul dorso e toglie l'intestino. Siccome i gamberi vanno grigliati, ho mantenuto il carapace (se vuoi lo puoi eliminare dopo aver cotto i gamberi).

4. In una ciotola unisci il succo di limone con l'olio di oliva, un pizzico di sale, un pizzico di pepe nero e condisci i gamberi. Lascia marinare per una decina di minuti.
5. Riscalda bene la piastra griglia e cuoci i gamberi per circa 5 minuti (fino a che diventano rosa).
6. Versa un mestolo di crema fredda di zucchine in un piatto tondo. Adagia sopra i gamberi grigliati e decora con rondelle di zucchine grigliate, foglie di menta fresca e una spolverata di pepe nero fresco macinato.
7. Servi la crema fredda di zucchine e gamberi con dei crostini di pane integrale o con del pane di segale tostato.

Crema fredda di zucchine: ricetta vegan con tofu

Per preparare la **crema fredda di zucchine in versione vegan**, invece della ricotta usa il **tofu**: cuoci le zucchine con brodo vegetale, lascia raffreddare dopodiché frulla insieme ai cubetti di tofu (se serve, aggiungi un po' di brodo vegetale). Condisci a piacere con zenzero fresco, aglio o altre spezie.

Puoi servire la crema di zucchine vegan con verdure grigliate oppure con delle **strisce di tofu marinate** e grigliate o cotte nel forno: ricava delle strisce di tofu, lascia marinare per una decina di minuti con poco olio, salsa di soia, spezie e succo di limone. Fai cuocere le strisce di tofu sulla piastra griglia fino a renderle croccanti e adagia sopra la crema pronta.

Vota la ricetta

 **SCOPRI GLI OUTFIT**
AUTUNNO/INVERNO

