

## Zucchine trifolate *(Contorni)*



### Preparazione

Pulire e tagliare a dischetti le zucchine. In una padella far imbiondire l'aglio nell'olio, quindi aggiungere il prezzemolo e infine mettervi le zucchine. Cuocere a fuoco vivace, mescolando spesso. A fine cottura sistemarle sul piatto di portata e cospargere con il prezzemolo fresco e il sale. Servire calde.

### Consigli

Se non volete che il profumo dell'aglio sia troppo impattante, abbiate cura di toglierlo dalla padella prima di aggiungere le zucchine.

### Curiosità

Con lo stesso procedimento si possono preparare anche le melanzane, anch'esse dette trifolate.

### Informazioni

**Preparazione** 20 minuti

**Cottura** 15 minuti

**Dosi per** 3 persone

**Difficoltà** Facile

la terra di **Puglia**



### ACQUISTA SUL NOSTRO SHOP

Autentici prodotti di Puglia solo su  
[shop.laterradipuglia.it](http://shop.laterradipuglia.it)

**Sconto del 10%**  
utilizzando questo codice entro 31/12

RICETTE-2016

[clicca qui per accedere](#)

### Ingredienti

**Zucchine** 500 grammi

**Olio extra vergine di oliva** (un filo di olio extravergine di oliva)

**Aglio** 1 spicchio

**Sale**