

Zucca spadellata



Ingredienti (per 1 porzione)

200 g di zucca
mezzo rametto di rosmarino
un cucchiaino di olio extra vergine di oliva Bio, Logico Despar
un pizzico di gomasio

Procedimento

1. Pulisco la zucca da semi e buccia, la taglio a fette di circa mezzo centimetro e ne ricavo poi dei dadini con la stessa dimensione.
2. Riscaldo in una padella antiaderente un cucchiaino di olio, metto la zucca a pezzi e lascio il fuoco vivo per evitare che la zucca si lessi.
3. Dopo una decina di minuti insaporisco con gomasio e cospargo con il rosmarino tritato.
4. Lascio cuocere per altri 5 minuti a fiamma viva spadellando con una spatola traforata. Servo ben calda.