

## Zucchine al timo e semi di sesamo



### **Ingredienti** (per 1 porzione)

175 g di zucchine  
un quarto di cipolla  
timo  
prezzemolo tritato  
alloro  
semi di sesamo  
un quarto di spicchio di aglio  
un filo di olio extra vergine di oliva  
un pizzico di pepe

### **Procedimento**

1. Lavo e asciugo le zucchine. Elimino le due estremità e le taglio a pezzetti.
2. Verso l'olio in una padella antiaderente. Unisco la cipolla tritata, l'aglio sbucciato e aggiungo le zucchine e una macinata di pepe. Mescolo e lascio insaporire per un minuto mescolando spesso a fuoco medio.
3. Unisco l'alloro e il prezzemolo. Spolverizzo con il timo e bagno il tutto con un mestolino di acqua tiepida.
4. Copro con coperchio e porto a cottura mescolando ogni tanto e facendo attenzione che il fondo di cottura non si asciughi troppo: in questo caso bagno ancora con un po' di acqua tiepida.
5. Trascorsi 10 minuti, le zucchine saranno pronte: aggiungo i semi di sesamo e mescolo bene il tutto delicatamente.