

Cotoletta di zucca e gamberi

Bastano solo 4 ingredienti per preparare un secondo piatto super appetitoso adatto per grandi e piccini.



La bontà fa sinonimo di semplicità... anche in cucina! Lo dimostra questa sfiziosa idea di **cotoletta light**: non è la solita fettina di carne impanata e fritta ma è un originale mix di zucca e gamberi davvero molto saporito. Prova subito questa ricetta.

Difficoltà: bassa

Costo: basso

Preparazione: 15 min. + 15 min. di cottura

Ingredienti (per 4 persone)

20 code di gambero sgusciate Despar Premium

200 g di zucca sbucciata

50 g di pangrattato integrale

4 cucchiaini di salsa di soia (a ridotto contenuto di sale)

Procedimento

1. Trita i gamberi, grattugia la zucca e mescola bene tutto assieme aggiungendo la salsa di soia.
2. Con l'impasto ottenuto forma una sorta di bisteccina su di un tagliere ricoperto di pellicola per alimenti.
3. Cospargi la superficie di pangrattato e girala aiutandoti con la pellicola. Cospargi anche l'altro lato di pangrattato e cuoci in forno per 15 minuti a 170° C.