

Sformato di riso e zucchine

(310 cal)

Ingredienti per 2 persone:

100 gr di riso per risotti,

300 gr di zucchine,

1 cucchiaino d'olio d'oliva,

1 spicchio d'aglio,

1 uovo piccolo,

10 gr di parmigiano o grana grattugiato,

30 gr di ricotta light,

sale, pepe, prezzemolo.

Lavate e asciugate le zucchine, eliminate le estremità e tagliatele a **dadini** piccoli.

Scaldare l'olio in una grande padella antiaderente e fatevi **soffriggere** l'aglio tagliato in due. Scartate l'aglio e gettate nella padella le zucchine. Lasciate cuocere a fuoco medio per 15 minuti o fino a quando saranno leggermente dorate e asciutte.

Nel frattempo, **lessate** il riso per 18 minuti in acqua salata, quindi scolate bene.

Frullate metà delle zucchine con la ricotta e l'uovo. Mescolate con le zucchine rimaste, il riso, il formaggio grattugiato, un po' di prezzemolo tritato e condite con sale e pepe.

Versate in due **stampini** antiaderenti (oppure imburrati) e cuocete nel forno a bagnomaria per 35 minuti a 180 gradi.

Buon appetito !!