verdure saltate al pesto

Scritto da chiara chiaramonte
Giovedì 25 Agosto 2011 00:35 -



ingredienti
1 zucchina genovese
200 g di pomodorini
1 cipolla

2 carote
pesto di basilico
olio d'oliva

preparazione
affettiamo la cipolla, peliamo e tagliamo le carote a dadini, laviamo e tagliamo a dadini anche le zucchine (al netto dei due estremi), e tagliamo in 4 spicchi tutti i pomodorini.
in una padella antiaderente facciamo scaldare dell'olio d'oliva e appena sarà caldo mettiamoci dentro la cipolla e le carote, spadelliamo e aggiungiamo del sale. sfumiamo con del vino se lo abbiamo e poi aggiungiamo zucchine e spadelliamo. aggiungiamo infine i pomodorini e copriamo e abbassiamo la fiamma. lasciamo a cuocere per qualche minuto e di tanto in tanto spadelliamo e controlliamo che non sia troppo asciutto (in tal caso aggiungere acqua) e lasciamo cuocere finché le zucchine non saranno ben cotte ma non disfatte.
quindi spegnamo il fuoco, e mescoliamo con del pesto al basilico.
servire tiepide o a temperatura ambiente.
vanno bene come contorno o come secondo leggero magari accompagnato con il pane.