



Ecco un buon modo per sfruttare le zucchine cresciute un pó troppo. Dosi per una porzione. Due zucchine tonde grandi. Una delle due va tagliata a cubetti e fatta stufare 5 minuti in pentola, nel frattempo centrifugate l'altra. Nel contenitore dove scende il liquido aggiungete qualche cucchiaino di succo di limone, servirá a mantenere il succo bello verde e dará un gusto fresco e particolare alla crema. Aggiungere metà dell'acqua di zuccina alla zuccina stufata e far cuocere, aggiungere qualche rametto di aneto, aggiustare di sale. Quando la zuccina é pronta frullarla insieme alla restante acqua di zuccina nella quale avrete sciolto precedentemente una punta di cucchiaino di fecola di patate. Controllare ancora la sapidità. Servirla aggiungendo un filo d'olio evo a crudo, un pó di pepe e accompagnare con tortillas di mais.

Questa ricetta ci permette inoltre di assimilare parte delle sostanze nutritive delle zucchine dai suoi succhi non cotti e quindi molto più ricchi. Qualche volta però le fibre delle verdure crude possono essere un pó difficili da digerire, il fatto di utilizzarne il succo centrifugato a crudo è un ottimo modo per facilitarne la digestione e velocizzare l'assimilazione degli elementi più preziosi.

