

Mousse di zucchine e yogurt

Una delicatissima e profumata crema di zucchine con yogurt, per sorprendere gli ospiti con una prelibatezza che si scioglie sulle papille gustative e ti illumina di benessere.

Ingredienti per sei persone

800 gr di zucchine
250 gr di yogurt greco
2 uova
40 gr di parmigiano grattugiato
1 limone
timo q.b.
1 spicchio d'aglio
olio d'oliva q.b.



Preparazione

- Fate rosolare l'aglio in una padella con tre cucchiari di olio.
- Unite le zucchine tagliate a pezzettini, lasciandone da parte una che taglierete successivamente a bastoncini.
- Unite alle zucchine, la scorza di limone, un rametto di timo e una presa di sale. Mescolate, coprite e cuocete per 10 minuti.
- Togliete l'aglio e frullatele fino ad ottenere una crema.
- Lasciate raffreddare, aggiungete le uova, il parmigiano, 170 gr di yogurt e mescolate.
- Suddividete il composto in sei ciotoline da forno e copriteli con un foglietto di alluminio. Immergeteli per 2/3 in una teglia con acqua bollente e cuocete in forno a 150°C per 40 minuti.
- Toglieteli dal bagnomaria, lasciateli raffreddare e serviteli con un cucchiaino dello yogurt rimasto. Decorate con i bastoncini di zuccchina tenuti da parte.

Beauty a gourmet: perché abbiamo scelto questi alimenti?

La ricetta è prelibata perché prelibati sono i suoi ingredienti: lo yogurt e le zucchine.

Da questa ricetta nasce un elisir di giovinezza che esercita profondi benefici sulla pelle grazie alle virtù scientificamente riconosciute dei suoi ingredienti: principi nutritivi prestigiosi con potere detossinante e rigenerante di eccezionale vigore.

Ecco servita la ricetta del benessere Rilastil che, sposando l'Alta Cosmesi delle sue formule, offre un trattamento di bellezza de luxe capace di "stuzzicare" palato, viso e corpo.

Un'unione inebriante tra natura e scienza, piena di passione, eccellenza e joie de vivre.