



**Ingredienti:**

2/3 zucchini rugosi Friulani  
4/5 pomodorini ciliegini  
Uno scalogno (o una cipolla)  
Un ciuffo di prezzemolo  
2/3 foglie di menta fresca  
Un cucchiaino di curcuma in polvere  
Sale marino integrale e pepe qb  
Olio extravergine di oliva

## Friulano alla curcuma

*Preparare un soffritto con lo scalogno e l'olio, aggiungete i pomodorini tagliati a metà.*

*Tagliare gli zucchini a cubetti di circa un centimetro di lato (la parte più tondeggiante con i semi va tolta) e aggiungerli in padella. Nel frattempo tritate la menta ed il prezzemolo, aggiungerlo alle zucchine quindi spolverare di curcuma, aggiungere acqua per evitare che attacchi e continuare la cottura per circa 20 minuti.*



**Ingredienti:**

500 gr di patate  
300 gr di zucchini rugoso  
40 gr di parmigiano  
1 uovo  
Pangrattato qb  
Sale marino integrale e pepe qb

## Medaglioni di patate e zucchine

*Lessare le patate, sbuciarle e schiacciarle con una forchetta in una ciotola capiente. Nel frattempo tagliare lo zucchini (eliminando la parte con i filamenti e i semi) a dadini e rosolarle in padella per pochi minuti a fuoco basso per asciugarle. Incorporare lo zucchini alla purea di patate, aggiungere l'uovo, il Parmigiano Reggiano grattugiato, sale e pepe e mescolare con cura. Aggiustate la consistenza con pangrattato per rendere l'impasto manipolabile ma non troppo secco. Formare dei medaglioni con le mani o con un coppa pasta, disporli sulla teglia coperta di carta da forno e informare, forno caldo, 20 minuti circa a 180° o fino alla doratura.*

