



**LA LEGGE PER TUTTI**  
INFORMAZIONE E CONSULENZA LEGALE

## Cosa cucinare con le zucchine

Autore: Redazione | 13/11/2018



*Tante idee per primi piatti, secondi e contorni a base di zucchine, le verdure estive più amate della cucina italiana.*

Decidere **cosa cucinare con le zucchine** è davvero una delle cose più semplici: queste verdure, tipiche del periodo estivo, ma che ormai è possibile gustare in ogni stagione grazie alle coltivazioni in serra, si prestano a innumerevoli preparazioni. Le zucchine sono un alimento sano e apportano diversi benefici. Innanzitutto sono

ipocaloriche (solo 11kcal per 100g di zucchine a crudo) e, in secondo luogo, sono ricche di sali minerali (sodio, potassio, calcio, ferro e fosforo) e vitamine (vitamina A e vitamina C). In più la loro buccia è ricca di fibre, il che aiuta a contribuire al corretto funzionamento dell'intestino. Detto ciò, va da sé che le zucchine sono un alimento fortemente consigliato qualora si segua un regime alimentare che punta al dimagrimento ma, tuttavia, non si può ignorare che possono essere utilizzate in ricette che di dietetico hanno ben poco.

Con questo articolo cercheremo di accontentare tutti, fornendo tante idee per gustose ricette in grado di soddisfare le diverse esigenze alimentari.

## Spaghetti alla Nerano

Gli **spaghetti alla Nerano** sono uno dei piatti simbolo della cucina della costiera amalfitana, oltre a costituire motivo di vanto per l'intera **cucina campana**. La popolarità del piatto ha fatto sì che nascessero numerose diatribe circa gli ingredienti da utilizzare (una su tutte: burro sì o burro no?) ma l'unica cosa davvero importante - e su cui è impossibile non trovare tutti concordi - è che devono essere usati necessariamente ingredienti di ottima qualità e, soprattutto, locali.

La ricetta che segue è quella che potremmo definire purista, ossia categoricamente senza burro:

- 250g di spaghetti;
- quattro zucchine piccole;
- 100g di provolone del Monaco grattugiato grossolanamente;
- uno spicchio d'aglio;
- basilisco fresco;
- sale e pepe q.b.;
- 250g di olio extravergine di oliva;
- olio extravergine di oliva a parte per mantecare.

Iniziamo dalle zucchine: lavale bene, asciugale con cura e inizia a tagliarle a rondelle sottili, assicurandoti che siano tutte della medesima dimensione. Non sottovalutare questo passaggio perché, se è vero che chi ben comincia è già a metà dell'opera, la buona riuscita del piatto dipende da questo primo fondamentale step. Difatti, qualora tu non riuscissi ad ottenere la stessa dimensione per tutte le rondelle, ultimata la frittura, inevitabilmente ti troveresti

ad avere zucchine più o meno cotte (per non parlare del rischio di bruciare le più sottili).

Fai scaldare l'olio extravergine di oliva in una padella, fallo arrivare alla giusta temperatura, facendo attenzione a non farlo bruciare, e versa le zucchine poco per volta. Capirai che sono pronte quando assumeranno un bel colore dorato e, solo a questo punto, potrai toglierle dal fuoco ed eliminare l'olio in eccesso tamponandole attentamente con la carta assorbente da cucina. Lascia le zucchine a riposare e inizia a **scaldare una pentola** con abbondante acqua per far cuocere gli spaghetti. Raggiunto il bollore, sala l'acqua e butta la pasta. Nel frattempo, metti a scaldare una padella con due cucchiaini di olio extravergine di oliva e l'aglio fino a che non si rosola per bene.

Scola la pasta molto al dente ma fai attenzione a conservare un po' dell'acqua di cottura. Difatti, ti occorre un mestolo di acqua di cottura da aggiungere in padella insieme alla pasta e alle zucchine fritte. Lascia cuocere il tutto per un paio di minuti, dopodiché manteca il tutto con il provolone del Monaco precedentemente grattugiato grossolanamente. Una volta sciolto per bene il provolone, se preferisci, aggiungi una spolverata di pepe, e impiatta, aggiungendo infine il basilico fresco. Se vuoi davvero portare la costiera amalfitana a casa tua, l'ideale è accompagnare il pasto con del vino gelato con le percoche!

## Polpette di zucchine

Le polpette sono un ottimo escamotage per far **mangiare le verdure** anche ai soggetti più restii che, inevitabilmente, finiscono per cedere una volta assaggiate queste bontà. Ecco gli ingredienti:

- 350g di zucchine;
- 100g di **ricotta romana**;
- un uovo;
- 150g di mollica di pane;
- 50g di pangrattato;
- farina q.b.;
- sale q.b.;
- spezie.

Lava bene le zucchine, asciugale e poi grattugiale (anche grossolanamente). Fatto

ciò, cerca di strizzarle quanto più possibile per evitare che rilascino un quantitativo eccessivo di acqua in seguito. Unisci le zucchine ancora crude alla ricotta, alla mollica di pane, aggiungi le spezie e aggiusta di sale. Completato questo passaggio, forma tante polpette e passale prima nella farina, poi nell'uovo ed infine nel pangrattato. Non ti resta che cuocerle. Le alternative sono due: fritte in olio bollente o cotte in forno (alternativa sicuramente più salutare) per venti minuti in forno statico a 220°.

## Pancake di zucchine

Questa ricetta ci piace molto perché è una ricetta veloce, simpatica e poi, diciamocelo, chi non ama i **pancake** in ogni versione? Ti occorrono:

- due uova ( o 120ml di albumi se vuoi una ricetta super leggera);
- una zuccina media;
- due cucchiaini di farina "0", integrale o di farro;
- pizzico di sale;
- bicarbonato di sodio.

Come richiesto dalla ricetta precedente, lava la zuccina, asciugala bene, grattugiala e poi strizza per eliminare l'acqua. Sbatti le uova con il sale, aggiungi la farina, le zucchine grattugiate e una punta di bicarbonato (o di lievito per salati se preferisci). Scalda un padellino antiaderente di massimo 14cm di diametro e lascia cuocere il pancake coperto sul fuoco più piccolo per venti minuti a fiamma bassissima. Dopo venti minuti, gira il pancake e fai cuocere per pochi minuti. In alternativa, puoi ottenere più pancakes, anziché uno, semplicemente utilizzando una piastra o una padella più grande e versando un **mestolo piccolo di impasto**. In questo caso i tempi di cottura si riducono notevolmente: il pancake va girato - sempre e soltanto una sola volta - non appena si formano delle bollicine sulla superficie.

## Spaghetti di zucchine

Il nome richiama la pasta ma, in realtà, il carboidrato è del tutto assente. Quella che ti stiamo per proporre è una ricetta super dietetica. Forse non sai che con un'**affettatrice a spirale**, facilmente acquistabile sia nei negozi fisici che online, puoi tagliare le zucchine in modo che assomiglino a degli **spaghetti** che sei libero di consumare sia crudi (ovviamente consumati crudi mantengono tutte le loro

proprietà) che cotti. Come ogni piatto di spaghetti che si rispetti non può mancare il condimento.

Per il primo approccio con questa ricetta, il consiglio è di saltare gli spaghetti di zucchine in poca acqua e poi mantecarli con **ricotta e pomodorini** oppure, altro abbinamento vincente, col **salmone**. Altri condimenti che puoi utilizzare sono un semplicissimo **sugo al pomodoro**; una crema di robiola o, ancora, con un sughetto di limone, pepe e gamberetti.

## Parmigiana di zucchine

La **parmigiana di zucchine** è la cugina della più famosa parmigiana di melanzane ed è riuscita a conquistarsi un posto d'onore nella tradizione della **cucina napoletana**. Gli ingredienti sono:

- 2,5kg di zucchine;
- olio sufficiente a riempire una padella;
- 120g di concentrato di pomodoro;
- 600g di pomodori pelati;
- un pezzetto di cipolla;
- 250g di **scamorza**;
- 150g di parmigiano;
- prezzemolo;
- sale q.b.;
- pepe q.b.

Taglia a fette lunghe le zucchine, falle asciugare per bene e poi friggile a fuoco vivo in una padella piena d'olio bollente. Una volta cotte, tirale su e falle sgocciolare, dopodiché riponile in un piatto. Nel frattempo, fai bollire per trenta minuti il concentrato di pomodoro, i pelati a pezzetti, la cipolla, il basilico e il sale (puoi anche aggiungere un po' di acqua dei pelati se desideri un sugo più denso). Una volta pronto il sugo, disponi le zucchine in una pirofila da forno in modo da creare un primo strato (accavallandole pure) e condisci con scamorza, sugo e due-tre cucchiari di parmigiano. Ripeti questo step per altre due volte fino a che non otterrai una parmigiana di tre strati. Cospargi con il sugo e il parmigiano rimasti e inforna a fuoco basso per un tempo che va dalla mezz'ora ai tre quarti d'ora, avendo cura di alzare la temperatura durante gli ultimi minuti di cottura. Il consiglio è di non consumarla subito ma, piuttosto, di consumarla tiepida o -

addirittura – fredda.

## Zucchine alla scapece

Questo tipo di condimento ha origini molto antiche e, sebbene si sposi con bene con numerosi ingredienti, l'abbinamento più famoso è quello con le zucchine. Ti occorreranno:

- 2kg di zucchine;
- un bicchiere pieno di aceto;
- un bicchiere d'acqua;
- due spicchi d'aglio;
- menta (tanta menta!);
- una padella piena di olio per friggere;
- sale q.b;
- pepe q.b.

Per prima cosa, taglia le zucchine a rondelle non sottili, spolverizzele con del sale e lasciale al sole anche per due ore. Una volta trascorse le due ore, lavale e asciugale per bene (altrimenti non solo le friggerai male, ma l'olio bollente inizierà a schizzare ovunque). Ora le puoi friggere poco alla volta nella padella piena di **olio bollente** finché non saranno dorate. Elimina l'olio in eccesso e mettile in un'insalatiera insieme alle **foglie di menta**, al pepe e al sale.

Ora il passaggio fondamentale: l'aceto deve bollire per dieci minuti con l'acqua e l'aglio, dopodiché deve essere buttato bollente sugli zucchini insieme a tre cucchiari dell'olio usato per la frittura.

Copri l'insalatiera e fai riposare il tutto per almeno un giorno prima di portarle in tavola.

## Zucchine a funghetti

Concludiamo con un ultimo contorno facile e saporito che si prepara con i seguenti ingredienti:

- 3kg di zucchine;
- 200g di olio;
- due spicchi d'aglio;
- prezzemolo;

- sale q.b.;
- pepe q.b.

Lava bene le zucchine e tagliale a tocchetti. Prendi una padella, versa l'olio e aggiungi l'aglio in modo da farlo rosolare. Fatto ciò, aggiungi le zucchine tagliate a tocchetti, sale e pepe e fai cuocere finché non assumeranno un colore dorato e sarà evaporata tutta l'acqua che cacciano durante la cottura. Una volta pronte, tirale su avendo cura di eliminare tutto l'olio in eccesso.