



LA LEGGE PER TUTTI
INFORMAZIONE E CONSULENZA LEGALE

Come preparare gli spaghetti di zucchini

Autore: Redazione | 31/03/2019



Gli spaghetti di zucchini sono un ingrediente particolarmente apprezzato dagli amanti della cucina vegetariana e vegana. Ecco come utilizzarli per preparare dei primi piatti gustosi e genuini.

Gli spaghetti di zucchini sono un primo piatto sfizioso e leggero sempre più

consumato da chi desidera seguire un'alimentazione ricca di ortaggi freschi, possibilmente crudi, senza rinunciare al piacere della buona tavola. È innegabile che trovarsi dinanzi a un appetitoso piatto di spaghetti, magari conditi con un classico sugo al pomodoro, renda decisamente più piacevole e stuzzicante consumare le verdure. Prepararli non è affatto difficile, specialmente se ci si avvale di uno dei tanti spirilizzatori disponibili in commercio: ti basterà girare una manovella o premere l'interruttore del tuo robot da cucina per avere a disposizione tanti meravigliosi noodles vegetali da insaporire con gusto e creatività. Possono essere consumati crudi, scottati in acqua calda o saltati in padella a fuoco vivace con il condimento. Le varianti che puoi sperimentare sono innumerevoli, dalle ricette vegane crudiste da portare in tavola nelle calde giornate d'estate, alle creazioni più elaborate che lasceranno a bocca aperta i tuoi ospiti. Se anche tu non puoi fare a meno di lasciarti tentare da questa nuova tendenza culinaria e desideri scoprire **come preparare gli spaghetti di zucchine**, non devi fare altro che proseguire la lettura del mio articolo. Cinque irresistibili idee da provare alla prima occasione e da cui lasciarsi ispirare, per realizzare primi piatti senza glutine, ricchi di nutrienti e graditi anche ai bambini.

Quali strumenti occorrono per preparare gli spaghetti di zucchine?

Utilizzare uno **spirilizzatore** è fondamentale per ottenere in pochi minuti degli spaghetti di zucchine perfettamente regolari, leggeri e sottili, pronti da gustare anche senza necessità di cottura. Se non possiedi l'apposito affettaverdure e vuoi ugualmente cimentarti nella preparazione delle prossime ricette, non devi far altro che munirti di un semplice pelapatate, un **coltello a lama liscia** e una buona dose di pazienza.

Ecco come preparare gli spaghetti di zucchine con il **pelapatate**:

- taglia le zucchine a fette sottili longitudinali, cercando di non applicare troppa pressione;
- sovrapponi alcune fettine sopra un tagliere e tagliale a **striscioline sottili** e regolari utilizzando il coltello;
- se gli spaghetti risultano troppo rigidi, sbollentali per 1-2 minuti in acqua leggermente salata per farli ammorbidire, poi utilizzali come indicato nelle ricette.

In commercio sono disponibili diversi **modelli di spirilizzatori**, da quelli manuali simili a dei grandi temperamatite, ai più sofisticati affettaverdure elettrici che consentono di ottenere in pochi secondi spaghetti vegetali con innumerevoli ortaggi, come carote, zucchine, barbabietole e daikon.

Ecco quali sono gli **spirilizzatori più diffusi** e il loro funzionamento:

- gli spirilizzatori più **economici** prevedono un utilizzo manuale e sono ideali per realizzare piccole quantità di spaghetti di verdure. Hanno una forma cilindrica e sono dotati di una lama seghettata: il loro funzionamento è analogo a quello di un temperamatite e sono perfetti per un uso sporadico;
- gli spirilizzatori **elettrici a cilindro** sono un ottimo compromesso tra i modelli basic e i più dispendiosi robot affettaverdure: esteticamente sono simili agli spirilizzatori manuali, ma grazie alle lame motorizzate è sufficiente inserire la verdura all'interno del vano per ridurla in spaghetti senza troppa fatica;
- gli spirilizzatori **manuali a manovella** sono la scelta ideale per chi prepara spesso gli spaghetti di verdure ma non sente la necessità di possedere un robot elettrico. I modelli più diffusi e apprezzati sono dotati di lame intercambiabili, che consentono di creare spaghetti di formati diversi.
- gli spirilizzatori **elettrici più avanzati** hanno un aspetto simile ai comuni frullatori e sono dotati di un cilindro attraverso cui pressare gli ortaggi. Sono perfetti per chi desidera risparmiare tempo e fatica durante la preparazione, avendo la possibilità di scegliere il formato di spaghetti da realizzare.

Come funziona il diritto di recesso per gli acquisti online?

Dopo aver consultato diversi e-commerce e letto svariate recensioni, hai deciso di **acquistare uno spirilizzatore per verdure online** e sei impaziente di cimentarti nella preparazione degli spaghetti di zucchine. Trascorrono alcuni giorni, ricevi il pacco e finalmente provi il tuo nuovo **affettaverdure**. Il modello, però, non ti convince appieno: è diverso da come appariva nell'inserzione, non funziona a dovere e ti lascia a dir poco insoddisfatto. [Come puoi esercitare il diritto di recesso](#) e ottenere il rimborso?

Se un prodotto ordinato online non soddisfa le tue aspettative, puoi avvalerti del **diritto di recesso** senza che sia necessario fornire alcuna motivazione. Hai tempo fino al **quattordicesimo giorno** dalla data di ricezione della merce **[1]** per esprimere la volontà di recedere dall'acquisto, compilando l'apposito modulo di recesso **[2]**. Il venditore, a sua volta, è tenuto a rimborsarti l'intero ammontare della **spesa sostenuta** entro 14 giorni, utilizzando il tuo stesso metodo di **pagamento [3]**.

Se desideri procedere con il reso di un articolo ma nel sito in cui hai effettuato l'acquisto non sono reperibili le informazioni necessarie, il periodo di recesso è **esteso a ulteriori 12 mesi**. In questo lasso di tempo, il venditore è tenuto a fornirti le indicazioni di cui hai bisogno: dal momento in cui le ricevi, decorrono i 14 giorni di tempo previsti dal codice del consumo **[4]**.

Spaghetti di zucchine al ragù di verdure

La pasta al pomodoro è un primo piatto passepartout: ottima da preparare quando si hanno i minuti contati, la dispensa è semivuota e le idee scarseggiano. Sostituendo la pasta con gli **spaghetti di zucchine**, il risultato è senz'altro più originale, ma ugualmente appagante per la vista e il palato. Questa ricetta è ottima se vuoi **umentare il consumo di verdure** senza privarti del piacere di gustare un piatto colmo di spaghetti. Naturalmente, nulla vieta di aggiungere anche un porzione di pasta, meglio se integrale, per rendere il tutto più nutriente e bilanciato.

Ingredienti

Per preparare gli **spaghetti di zucchine al ragù di verdure** per 4 persone occorrono i seguenti ingredienti:

- 4 zucchine medie;
- 400 g di polpa di pomodoro;
- 100 g di piselli;
- 1 porro;
- 1 carota;
- 1 gambo di sedano;
- 1 melanzana;
- 1 peperone;

- 2 cucchiaini di olive nere denocciolate;
- q.b. olio extravergine d'oliva;
- q.b. sale e pepe.

Procedimento

Lava accuratamente le zucchine e asciugale con un canovaccio, poi prepara gli **spaghetti** utilizzando uno spirilizzatore. Trita finemente il porro, la carota e il gambo di sedano per il soffritto, rosolali in padella con olio extravergine d'oliva e unisci la **polpa di pomodoro**. Insaporisci il sugo con sale e pepe, poi aggiungi i piselli, la melanzana a cubetti e il peperone tagliato a listarelle sottili.

Copri con un coperchio e prosegui la cottura del sugo a bassa fiamma per circa 25 minuti, aggiungendo poca acqua calda all'occorrenza. Non appena le verdure risultano ben cotte e la salsa di pomodoro appare densa e corposa, unisci le **olive nere denocciolate** e gli spaghetti di zucchine. Saltali in padella 1-2 minuti, il tanto di amalgamarli al condimento, poi togliili dal fuoco e servirli.

Spaghetti di zucchine con salsa di avocado

Se desideri preparare un piatto vegano e crudista per mantenere intatte le proprietà degli ingredienti che utilizzi, allora non devi far altro che provare gli **spaghetti di zucchine con la salsa di avocado**, arricchita con basilico, succo di limone e aglio. I pinoli e le mandorle aggiungono una nota croccante che rende questo primo piatto irresistibile nella sua semplicità.

Ingredienti

Ecco quali ingredienti occorrono per preparare gli spaghetti di zucchine con **salsa di avocado** per 4 persone:

- 4 zucchine medie;
- 1 avocado maturo;
- 50 g di basilico fresco;
- 30 g di pinoli;
- 30 g di mandorle a lamelle;

- 1 spicchio d'aglio;
- il succo di mezzo limone;
- q.b. olio extravergine d'oliva;
- q.b. sale e pepe.

Procedimento

Prepara gli **spaghetti di zucchini** con lo spirilizzatore, dopo aver lavato e asciugato accuratamente gli ortaggi. Insaporiscili con un pizzico di sale e tienili da parte.

Procedi con la preparazione del condimento, frullando con un robot da cucina la **polpa dell'avocado** tagliata a dadini, il **basilico fresco**, il succo di limone e uno spicchio d'aglio. Aggiungi 2-3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva per rendere la salsa più fluida e insaporiscila a piacere con sale e pepe nero.

Condisci gli spaghetti di zucchini con la salsa di avocado e basilico, puoi distribuirli in modo omogeneo i **pinoli** e le **mandorle** tagliate a lamelle. Mescola il tutto aiutandoti con due forchette e servili subito.

Spaghetti di zucchini con gamberetti e fiori di zucca

Gli spaghetti di zucchini possono essere utilizzati anche per preparare primi piatti che non siano vegetariani o vegani. Se desideri proporre questa specialità ai tuoi ospiti e sei alla ricerca di un piatto al profumo di mare che risulti al contempo semplice e sofisticato, prova il delizioso abbinamento con i **gamberetti** saltati in padella e i [fiori di zucca](#): il successo è assicurato!

Ingredienti

Per preparare gli spaghetti di zucchini con gamberetti e **fiori di zucca** per 4 persone sono necessari i seguenti ingredienti:

- 4 zucchini medie;
- 300 g di gamberetti;
- 12 fiori di zucca;
- 1 spicchio d'aglio;

- 1/2 bicchiere di vino bianco;
- il succo di mezzo limone;
- q.b. olio extravergine d'oliva;
- q.b. sale e pepe.

Procedimento

Scalda un filo d'olio extravergine d'oliva in padella, unisci uno spicchio d'aglio intero e i **gamberetti** sgusciati. Rosolali per alcuni minuti, poi rimuovi l'aglio e sfuma con mezzo bicchiere di vino bianco. Prosegui la cottura per altri 3-4 minuti, poi unisci i fiori di zucca e lasciali appassire a fuoco vivace.

Lava le **zucchine**, asciugale e prepara gli spaghetti utilizzando lo spirilizzatore. Insaporiscili con un pizzico di sale e condiscili con un'emulsione di **succo di limone** e olio extravergine d'oliva. Unisci i gamberetti e i fiori di zucca agli spaghetti, mescola rapidamente il tutto e portali in tavola.

Spaghetti di zucchine con panna, noci e pancetta

Sostituire la classica pasta con gli **spaghetti di zucchine** non deve essere sinonimo di rinuncia al sapore e ai condimenti tradizionali. Se stai cercando una ricetta stuzzicante da portare in tavola durante un pranzo con ospiti speciali, optare per una cremosa salsa di **panna, noci e pancetta** non può che essere una scelta vincente.

Ingredienti

Ecco gli ingredienti di cui hai bisogno per preparare gli spaghetti di zucchine con panna, noci e pancetta per 4 persone:

- 4 zucchine medie;
- 150 ml di panna fresca;
- 100 g di pancetta;
- 80 g di parmigiano grattugiato;
- 8 noci sgusciate;
- q.b. olio extravergine d'oliva;

- q.b. sale e pepe.

Procedimento

Rosola la **pancetta** in padella con olio extravergine d'oliva fin quando non risulta dorata e croccante. Aggiungi la panna fresca e il parmigiano grattugiato, poi mescola il tutto a fuoco basso fino a ottenere una **crema omogenea**.

Lava le **zucchine**, asciugale con un canovaccio e prepara gli spaghetti utilizzando lo spirilizzatore. Uniscili al condimento di panna e pancetta, saltali in padella a fuoco vivace e aggiungi le **noci tritate** grossolanamente. Servi gli spaghetti così conditi ancora caldi.

Spaghetti tricolore con zucchine, carote e pomodorini

Utilizzando uno spirilizzatore, è possibile preparare innumerevoli tipologie di spaghetti di verdure. In questa ricetta ti propongo l'abbinamento di **zucchine, carote e spaghetti di farro**, che nel complesso creano un originale mix di colore e vivacità. Un primo piatto vegetariano dall'aspetto originale, che puoi preparare anche in una variante **senza glutine** adatta ai celiaci, utilizzando la pasta di mais e riso o di grano saraceno.

Ingredienti

Per preparare gli spaghetti tricolore con zucchine, carote e pomodorini per 4 persone sono necessari i seguenti ingredienti:

- 200 g di spaghetti di farro;
- 3 zucchine;
- 2 carote;
- 20 pomodorini ciliegini;
- 1 cipolla;
- 1 spicchio d'aglio;
- q.b. olio extravergine d'oliva;
- q.b. sale e pepe.

Procedimento

Porta a ebollizione l'acqua per la pasta, aggiungi il sale e cala li **spaghetti di farro**, che dovranno cuocere al dente per il tempo indicato nella confezione. Intanto prepara i restanti ingredienti per il condimento: lava e asciuga le zucchine, pela le carote e crea con entrambi degli spaghetti vegetali, utilizzando lo spirilizzatore.

Scalda 4-5 cucchiaini di olio extravergine d'oliva in padella e soffriggi per alcuni istanti uno spicchio d'aglio tritato. Aggiungi i **pomodorini ciliegini** tagliati a rondelle e lasciali insaporire, aggiungendo sale e pepe nero macinato. Non appena risultano ben appassiti, versa gli **spaghetti di zucchine e carote**, saltali velocemente in padella e, infine, unisci gli spaghetti di farro cotti al dente. Servili dopo averli amalgamati con l'aiuto di due forchette.

Note

[1] Art. 52 Cod. Cons. **[2]** Art. 54 Cod. Cons. **[3]** Art. 56 Cod. Cons. **[4]** Art. 53 Cod. Cons. Autore immagine: spaghetti di zucchine di [Megan Betteridge](#)