

SECONDI PIATTI

Parmigiana di zucchini

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#)

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#) PREPARAZIONE: [25 min](#) COTTURA: [30 min](#) COSTO:

[molto basso](#) REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)



La **parmigiana di zucchini** è una ricetta deliziosa che prevede la combinazione di **zucchine**, **formaggio**, **pomodoro** e **basilico**, è chiaramente una variante della più famosa [parmigiana di melanzane](#), un **grande classico della cucina napoletana**.

La **parmigiana di zucchini** è un **piatto molto apprezzato** per la sua **bontà** e **versatilità**. Può essere servita come [antipasto](#), [contorno](#) o anche come **piatto principale**. È una **ricetta ideale** per i **vegetariani** o per chi vuole **ridurre l'uso di carne** nella propria alimentazione. L'utilizzo delle zucchine al posto delle melanzane, rende questo piatto un po' più digeribile, quindi più adatto al consumo

frequente durante la stagione calda. **La parmigiana di zucchine è buona sia calda appena sfornata sia fredda a temperatura ambiente.**

Segui la **nostra ricetta con video e passo passo fotografico** per gustare una **parmigiana di zucchine perfetta!**

INGREDIENTI PER LA BASE DI ZUCCHINE

ZUCCHINE 500 gr

PARMIGIANO REGGIANO grattugiato - 50 gr

MOZZARELLA 250 gr

FARINA 00

OLIO DI ARACHIDI

INGREDIENTI PER IL SUGO DI POMODORO

PASSATA DI POMODORO 500 gr

CIPOLLA piccola - 1

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

FOGLIE DI BASILICO

SALE FINO

COME SI FA LA PARMIGIANA DI ZUCCHINE

1 Inizia a cucinare la parmigiana di zucchine partendo dal sugo al pomodoro: lava e sbuccia una cipolla piccola, tagliala con il coltello a pezzettini della grandezza che preferisci.

Metti l'olio extravergine di oliva in una pentola e accendi la fiamma del fornello, aggiungi la cipolla e falla scaldare, quando sarà appena morbida, aggiungi la polpa di pomodoro e aggiusta di sale. Fai cuocere per circa 15 minuti, e verso la fine della cottura aggiungi qualche foglia di basilico spezzettata.





2 Lava e spunta le zucchine alle estremità. Con un coltello o se preferisci con una mandolina tagliale a fette, per il lungo, dello spessore di 5 mm. Passa le fette di zucchini nella farina che avrai già sistemato in un recipiente adatto.





- 3 Metti in una padella l'olio di semi di arachide e lascialo scaldare, quando sar  ben caldo, immergi le zucchine infarinate nell'olio caldo, lasciale cuocere per qualche minuto fino a che non risulteranno ben dorate. Quando sono pronte, togliile dal tegame con un cucchiaio forato e mettile su dei fogli di carta assorbente in modo che perdano l'olio in eccesso.



- 4 In una pirofila adatta alla cottura in forno, metti uno strato di sugo di pomodoro, disponi le fette di zucchina fritte, una di fianco all'altra, spalma sulle fette altro sugo di pomodoro. Taglia a fette la mozzarella e aggiungile sulla salsa di pomodoro.





5 Continua con un altro strato di fette di zucchini, e vai avanti strato dopo strato, fino a che non finisci gli ingredienti. Finisci con uno strato di sugo al pomodoro e completa con una abbondante spolverata di Parmigiano grattugiato.

Accendi il forno, statico a 200 gradi, quando sarà a temperatura inforna la pirofila con la parmigiana di zucchini e cuoci per circa 25 minuti. Una volta che sarà cotta, sforna la parmigiana di zucchini e lasciala riposare per qualche minuto prima di servirla.





CONSERVAZIONE

La parmigiana di zucchine si conserva in frigorifero per 2 giorni, se hai utilizzato tutti ingredienti freschi, puoi congelarla già divisa in porzioni.

QUALCHE CONSIGLIO PER LA PARMIGIANA DI ZUCCHINE

Per rendere ancora più saporita la parmigiana, puoi aggiungere tra uno strato e l'altro anche la besciamella.

Se vuoi evitare di friggere, puoi cuocere le zucchine infarinate in forno statico a 200° per circa 15 minuti.

Al posto del sugo di pomodoro, puoi usare un Ragù di carne.

Puoi preparare la Parmigiana con altre verdure come melanzane, peperoni, patate o carciofi.

SE TI È PIACIUTA LA PARMIGIANA DI ZUCCHINE, PROVA ANCHE

[Zucchine fritte in pastella](#)

[Zucchine alla scapece](#)

[Torta salata di zucchine](#)

[Gnocchi di zucchine](#)

[Zucchine in padella](#)

QUESTE RICETTE: