

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Zucchine alla scapece

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#) PREPARAZIONE: [10 min](#) COTTURA: [8 min](#) COSTO:

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

NOTE: + 2 ORE DI RIPOSO



Le zucchine alla scapece sono un contorno fresco e profumato della tradizione napoletana, preparate con zucchine fritte e marinate in aceto, aglio e menta. Un piatto perfetto per accompagnare secondi di carne o pesce.

INGREDIENTI PER FARE LE ZUCCHINE ALLA SCAPECE

ZUCCHINE 6
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 3
cucchiari da tavola
ACETO DI VINO BIANCO 1 bicchierino
MENTA 1 ciuffo
SPICCHIO DI AGLIO 1
SALE

COME SI FANNO LE ZUCCHINE ALLA SCAPECE

1 Per preparare le zucchine alla scapece, taglia le zucchine a rondelle di circa 5 mm di

spessore. Procedi a spurgare l'acqua di vegetazione dalle zucchine mettendole a strati in un colino o un colapasta, alterna gli strati di zucchine con un pò di sale fino. Per velocizzare l'operazione, puoi schiacciare le zucchine con un piatto e un peso.





- 2** Lascia spurgare le fette di zuccina per almeno un'ora, infine, a manciate, strizzale e mettile su di un canovaccio. Una volta che sono state tutte strizzate e messe sul canovaccio, chiudilo a caramella e strizzalo stringi le estremità per strizzare ulteriormente. Eliminare quanta più acqua possibile, permette alle zucchine di friggersi per bene senza assorbire troppo olio. Procedi friggendo piccole manciate di zucchine in olio caldo.





3 Mantieni in movimento le zucchine, mentre le friggi, per permettere una cottura uniforme e, quando saranno ben colorate, scolale in una ciotola. Cuoci tutte le zucchine e riuniscile nella ciotola.

Condisci le zucchine fritte con un pizzico di sale, un giro d'olio, uno spicchio d'aglio a fette,

qualche foglia di menta fresca e un goccio abbondante di aceto.





- 4 Mescola per bene e lascia marinare in frigorifero per almeno un'ora. Quando il tempo di marinatura previsto sarà trascorso, mescola per un'ultima volta ed impiatta aggiungendo qualche foglia di menta fresca.





ZUCCHINE ALLA SCAPECE: LA RICETTA TRADIZIONALE NAPOLETANA PER

Le zucchini alla scapece sono un contorno tradizionale della cucina napoletana, perfetto per tutte le stagioni. Questa ricetta prevede la frittura delle zucchini, che vengono poi marinate in un'emulsione a base di aceto, aglio e menta, conferendo al piatto un aroma rinfrescante e un gusto deciso. Le zucchini alla scapece sono ideali per accompagnare secondi piatti di carne o pesce, ma possono anche essere gustate da sole come antipasto. Il termine "scapece" deriva dallo spagnolo "escabeche", che si riferisce appunto a una preparazione a base di aceto. Questa ricetta, semplice ma ricca di sapore, è uno dei contorni più apprezzati della tradizione napoletana.

COME CONSERVARE LE ZUCCHINE ALLA SCAPECE

Le zucchini alla scapece possono essere conservate in frigorifero per 2-3 giorni, coperte con pellicola trasparente o chiuse in un contenitore ermetico. Il riposo in frigorifero permette alle zucchini di assorbire ancora meglio la marinata, esaltando ulteriormente il loro sapore. Prima di servirle, ti consigliamo di lasciarle a temperatura ambiente per qualche minuto per gustarle al meglio.

CONSIGLI PER RIDURRE LO SPRECO ALIMENTARE

Se ti avanzano delle zucchini alla scapece, puoi utilizzarle per arricchire altre preparazioni. Ad esempio, puoi aggiungerle a un insalata di pasta o cereali per un piatto fresco e saporito.

Puoi anche usarle come condimento per una [pizza bianca](#) o per farcire dei panini. Se ti avanzano le zucchine crude, puoi usarle in una [frittata](#) o grigliarle per un contorno leggero. In alternativa, le zucchine fritte possono essere aggiunte a una [pasta](#) o a un [risotto](#) o mescolate con altre verdure per creare una gustosa insalata.