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*

La ricetta delle **zucchine alla scapece** è un classico della cucina napoletana, perfetta per accompagnare secondi piatti di carne o pesce. Le zucchine, prima fritte e poi marinate con aglio, menta e aceto, regalano un gusto deciso e rinfrescante. Ideale anche come antipasto estivo, questa preparazione semplice è uno di quei contorni che non stancano mai. Provala anche accanto a una buona parmigiana o a delle melanzane grigliate!

INGREDIENTI PER FARE LE ZUCCHINE ALLA SCAPECE

ZUCCHINE 6

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 3 cucchiai 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 zucchina 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.

Trucchi, consigli e riduzione dello spreco alimentare

Il segreto dell'asciugatura: Il nostro trucco più importante è far perdere più acqua possibile alle zucchine prima di friggerle. Non avere fretta in questo passaggio! Mettile sotto sale e poi strizzale bene in un canovaccio. In questo modo, in cottura diventeranno croccanti e dorate, senza assorbire troppo olio.
La frittura perfetta: Friggi le zucchine poche per volta, in olio ben caldo. Se ne metti troppe insieme, la temperatura dell'olio si abbassa e le zucchine rischiano di lessarsi invece che friggere.
Non sprecare la marinata! Se ti avanza un po' di quel delizioso condimento di aceto, olio e menta sul fondo della ciotola, non buttarlo! È fantastico per condire un'insalata di pomodori o per dare un tocco in più a delle verdure lesse.

Come conservare le zucchine alla scapece

Le **zucchine alla scapece** sono uno di quei piatti che più riposano e più diventano buoni! Puoi conservarle in frigorifero, in un contenitore ermetico, per 2-3 giorni. Anzi, il giorno dopo sono

ancora più saporite. Ricordati solo di tirarle fuori dal frigo una decina di minuti prima di servirle.

Potresti cucinare anche...

Melanzane a funghetto: un altro grande classico della cucina napoletana, saporito e perfetto per fare la scarpetta con un pezzo di pane casereccio.
Peperoni in padella: un contorno colorato, dolce e versatile che sta bene con tutto. Semplice e sempre apprezzato.
Frittata di zucchine: una soluzione perfetta per usare le zucchine avanzate.
Zucchine in padella: leggere e versatili, sono ideali per accompagnare secondi piatti di ogni tipo