

MARMELLATE E CONSERVE

Zucchine croccantine sott'olio

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa COSTO: basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



INGREDIENTI

Zucchine
acqua ed aceto nelle stesse quantità
olio extra vergine di oliva
peperoncino piccante
aglio a fettine
menta.

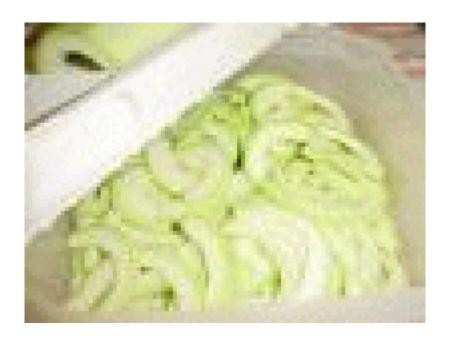
PREPARAZIONE

1 Questo procedimento è un pò più lungo del normale, ma è necessario per avere delle zucchine croccanti e consistenti.

Togliere la parte spugnosa delle zucchine, dopo averle tagliate a metà



2 Affettarle sottilmente (utilizzando l'apposita affettatrice)



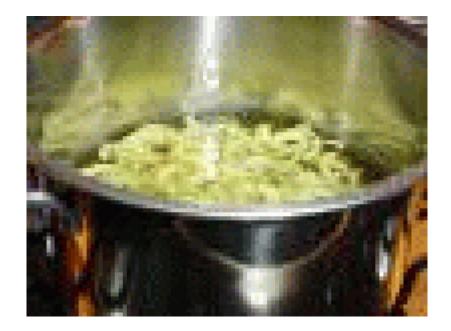
3 sistemarle allargate in un cesto e farle appassire un pò al sole, rigirandole un paio di volte



4 dopo 5/6 ore sono pronte.



Portare a bollore acqua ed aceto bianco in pari porzione (1/2 l. acqua e 1/2 l. aceto) aggiungendo il sale. Versare le zucchine e cuocere 3-4 min.



6 poi scolare e sistemarle in un canovaccio.



Fare asciugare bene le zucchine, poi versarle in una zuppiera e condire con un pò di olio extravergine d'oliva, aggiungere il peperoncino, l'aglio a fettine e le foglie di menta



8 mescolare bene e sistemarle nei vasetti, precedentemente sterilizzati, pigiando bene, versare un pò di olio extravergine d'oliva fino a coprire.



9 Verificare dopo qualche ora se è necessario aggiungere ancora olio e solo dopo chiudere i vasetti.

