

MARMELLATE E CONSERVE

Zucchine sott'olio

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) COSTO: [basso](#) REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



Le zucchine sott'olio sono una buonissima conserva di verdura.

Se ami fare tutto in casa, le zucchine sott'olio sono una di quelle conserve che non può di certo mancare, come le [melanzane sott'olio](#)! Si tratta di una preparazione che facevano le nostre nonne nei tempi indietro e che rendeva possibile consumare un ortaggio anche fuori stagione. Farle è un po' come andare indietro nel tempo quando le nonne e le zie si riunivano intorno al tavolo a lavorare tutte assieme per far provviste per l'inverno freddo. Certo i prodotti industriali sono comodissimi e decisamente utili ma volete mettere la soddisfazione di farli da soli in casa? Guarda la

nostra raccolta di [ricette sott'olio](#).

Se vi piace seguire questa tradizione è la ricetta delle zucchini sott'olio della nonna è proprio ciò che fa per voi e poi provate anche a fare i [peperoncini piccanti](#) sott'olio!

INGREDIENTI

ZUCCHINE lunghe - 4

VINO BIANCO 1 l

ACETO DI VINO BIANCO 1 l

ALLORO

SPICCHIO DI AGLIO 2

CHIODI DI GAROFANO

PEPE NERO IN GRANI

SALE GROSSO

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

PEPERONCINO ROSSO PICCANTE

PREPARAZIONE

- 1 Per realizzare le zucchini sott'olio: mettete all'interno di una capace casseruola, le foglie di alloro, gli spicchi d'aglio, qualche chiodo di garofano, il pepe nero in grani, l'aceto di vino bianco e il vino bianco.





2 A questo punto prendete le zucchine, lavatele bene sotto l'acqua corrente, spuntatele e

tagliatele a listarelle non troppo piccole e tuffatele nella casseruola con gli odori e i liquidi.



3 Portate a bollore, salate leggermente il tutto e, lasciatele scottare le zucchine per circa 3 minuti dal bollore, quindi scolatele e, mettetele ad asciugare su di un canovaccio pulito.





4 Prendete dei vasetti di vetro sterilizzati, e quando le zucchine si saranno bene asciugate e freddate, mettetele all'interno dei vasetti e ricopritele completamente con l'olio extravergine d'oliva, aggiungete anche gli odori utilizzati per la cottura e, fate attenzione ha ricoprirle completamente con l'olio.





5 Sigillate con i tappi, il giorno successivo, controllare il livello d'olio ed eventualmente

aggiungetene dell'altro. Prima di consumarle attendete all'incirca un mese in maniera tale che s'insaporiscano bene.

