

MARMELLATE E CONSERVE

Zucchine sott'olio da conservare

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#) PREPARAZIONE: [15 min](#) COTTURA: [10 min](#) COSTO:

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



Le **zucchine sott'olio** sono una **conserva tipica della cucina italiana**. La ricetta delle zucchine sott'olio è tramandata da generazioni di nonni e bisnonni, che ad un certo punto della bella stagione, dovevano fare i conti con l'annuale sovrapproduzione di zucchine nell'orto. E quale modo migliore della conservazione sott'olio per non sprecare nemmeno uno di questi deliziosi ortaggi?

Le **zucchine tagliate e scottate in aceto e vino**, vengono conservate in olio extravergine d'oliva, aromatizzate con erbe aromatiche e spezie, creando un **contorno saporito e stuzzicante**. Oltre alle zucchine è possibile conservare tantissimi ortaggi

con la stessa tecnica, tra tutti menzioniamo le [melanzane sott'olio](#) e i [peperoncini ripieni di tonno](#) che adoriamo e non ci stancheremo mai di mangiare!

Quindi quest'anno, non appena il tuo orto, o quello del tuo vicino, comincerà a regalare abbondanti forniture di zucchine, sai cosa dovrai fare: **segui la nostra ricetta con video e passo passo fotografico e riempi la tua dispensa con tantissimi barattoli di zucchine sott'olio!**

INGREDIENTI PER FARE LE ZUCCHINE

SOTT'OLIO

ZUCCHINE lunghe - 4

VINO BIANCO 1 l

ACETO DI VINO BIANCO 1 l

SPICCHIO DI AGLIO 2

ALLORO

CHIODI DI GAROFANO

PEPE NERO IN GRANI

SALE GROSSO

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

PEPERONCINO ROSSO PICCANTE

COME PREPARARE LE ZUCCHINE SOTT'OLIO

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







- 2 Lava bene le zucchine sotto l'acqua corrente e spuntale alle estremità, quindi tagliale per il senso della lunghezza e ricavane delle listarelle non troppo sottili. Se le zucchine fossero troppo lunghe ti consiglio di tagliarle le listarelle a metà.



- 3 Metti i bastoncini di zucchini nella pentola con il vino aromatizzato, aggiungi un pizzico di sale e accendi il fuoco portando a bollire. Dalle prime bolle conta 3 o 4 minuti, saranno sufficienti a scottare le zucchini. Scola le zucchini e depositale con cura sopra un canovaccio pulito in modo che si asciughino bene.



4 Prendi dei vasetti di vetro sterilizzati, e quando le zucchine si saranno bene asciugate, mettile all'interno dei vasetti e ricoprile completamente con l'olio extravergine d'oliva, aggiungi anche gli odori utilizzati per la cottura e, fai attenzione a ricoprirle completamente con l'olio.

Fino al giorno successivo appoggia solamente i tappi sui barattoli, infatti potrebbe

succedere che in questo lasso di tempo l'olio cali e scopra le zucchine nella parte superiore, se dovesse succedere rabbocca con un altro po' di olio fino a coprirle di nuovo. A questo punto puoi chiudere i barattoli con il loro tappo, ben stretto.

Prima di consumare le zucchine sott'olio fai trascorrere almeno un mese per far si che si insaporiscano per bene.







SE TI SONO PIACIUTE LE ZUCCHINE SOTT'OLIO, PROVA ANCHE QUESTE

[Carciofini sott'olio](#)

[Pomodori secchi sott'olio](#)

[Peperoncini piccanti sott'olio](#)

[Peperoni in agrodolce](#)

[Cipolline borettane sott'olio](#)

RICETTE: