

MARMELLATE E CONSERVE

Zucchine spinose, melanzane e carote sott'olio

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

DOSI PER: [6 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [40 min](#) COTTURA: [2 min](#) COSTO: [medio](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [media](#)

NOTE: + 2 *MESI DI RIPOSO*



INGREDIENTI

ZUCCHINE SPINOSE grosse - 4

MELANZANE grandi - 4

CAROTE 10

PEPERONCINO poco -

ORIGANO SECCO qualche rametto -

SPICCHIO DI AGLIO 1

ACETO BIANCO abbondante -

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

500 ml

SALE

PREPARAZIONE



- 2 Pelare le zucchine e, con la mandolina, tagliare a fiammifero (potete usare anche il passaverdure come quello in foto).



- 3 Preparate nello stesso modo le melanzane e le carote.

Mettete a macerare le verdure, in ciotole separate, con del sale per una notte (tranne per le melanzane che farete macerare 3 ore circa).

Sciacquatele in acqua bollente di rubinetto (le carote fatele bollire in acqua 2 minuti),

strizzatele e mettetele nuovamente a macerare nell'aceto bianco per una notte (per le melanzane basta un intero pomeriggio).





- 4 Mettete le verdure in una ciotola e condite con dell'origano, del peperoncino, l'aglio schiacciato e dell'olio, invasare in barattoli sterilizzati, se la superficie della verdura non è sommersa dall'olio aggiungetene di altro.





5 Potete anche decidere di tagliare le zucchine e le carote più sottili e non a fiammifero.





6 Lasciare riposare per almeno 2 mesi prima di mangiare.

NOTE

Per sterilizzare fate bollire i barattoli, insieme ai coperchi, per 20 minuti, fateli asciugare nel forno a 100°C per 40 minuti.