

ANTIPASTI E SNACK

## Carpaccio di zucchine e parmigiano: la ricetta fresca e veloce

DOSI PER: 4 persone    DIFFICOLTÀ: molto bassa    PREPARAZIONE: 10 min    COTTURA: 2 min    COSTO: molto basso    REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



Il carpaccio di zucchine e parmigiano è l'idea perfetta quando cerchi un **piatto fresco**, colorato e che non richieda l'uso dei fornelli. È una preparazione che esalta al massimo la qualità della materia prima, trasformando delle semplici zucchine in un contorno o **un antipasto raffinato e croccante**.

Se ami i piatti freddi, prova anche il [Carpaccio di barbabietola rossa](#) o la fresca [Insalata spinacini fragole feta](#). Questa verdura è così versatile da essere perfetta per degli sfiziosi [Spaghetti di zucchine](#), per dei filanti [Cordon bleu di zucchine al forno](#)

o per dei croccanti [Stick di zucchini al forno](#).

Se invece preferisci la cottura tradizionale, sono ottime sia le classiche [Zucchine in padella](#) che le profumate [Zucchine trifolate alla menta](#). Ma scopriamo subito la ricetta cruda di oggi!

## INGREDIENTI PER IL CARPACCIO DI ZUCCHINE E PARMIGIANO

ZUCCHINE 4

PARMIGIANO REGGIANO A SCAGLIE 80 gr

PINOLI TOSTATI 30 gr

SUCCO DI LIMONE 1

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4 cucchiaini da tavola

MENTA FRESCA

SALE

PEPE NERO

## PREPARAZIONE DEL CARPACCIO DI ZUCCHINE E PARMIGIANO

**1** Lava e spunta le zucchini fresche, poi asciugale accuratamente con un canovaccio pulito.

Usando una mandolina, **taglia le zucchini** per il lungo a fettine sottilissime e disponile ordinatamente su un piatto da portata, sovrapponendole leggermente.

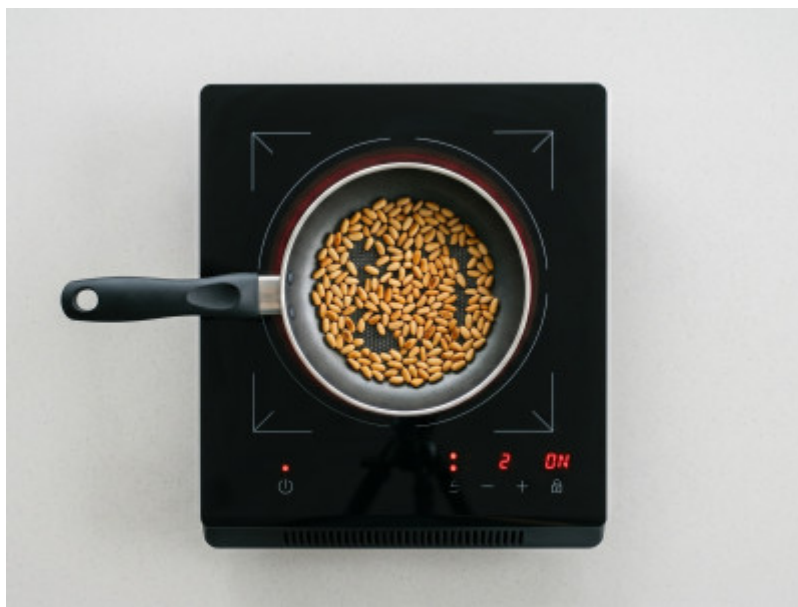


- 2 In una ciotolina **prepara la marinatura**: mescola energicamente con una forchetta il succo di limone, l'olio extravergine d'oliva, un pizzico di sale e una generosa grattata di pepe nero.



**3** Tosta i pinoli in un padellino antiaderente per appena due minuti a fuoco vivo finché non saranno dorati, muovendoli spesso per non bruciarli.

**Versa l'emulsione** in modo uniforme sul letto di zucchine, assicurandoti di bagnare bene ogni fetta per iniziare la marinatura a crudo.



**4** **Completa il piatto** distribuendo le scaglie di parmigiano reggiano, i pinoli tostati ancora caldi e le foglioline di menta fresca spezzettate a mano.

**Lascia riposare** il carpaccio in frigorifero per circa 10 minuti prima di servirlo, così che tutti i sapori si amalgamino alla perfezione.



## IDEE ALTERNATIVE

**Senza glutine:** Questa preparazione è naturalmente priva di glutine, ottimale per chi soffre di celiachia.

**Light:** Una proposta già leggerissima per definizione, perfetta per restare in forma senza rinunciare al gusto.

**Vegetariana/Vegan:** Per renderla al 100% vegana ti basterà eliminare il parmigiano reggiano o sostituirlo con un'alternativa vegetale a base di frutta secca.

**Idea WOW:** Aggiungi dei chicchi di melagrana fresca in superficie prima di servire: doneranno un contrasto cromatico eccezionale e una nota acida irresistibile.

## TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

**Trucco per una riuscita sicura:** Usa sempre zucchine molto piccole e sode, poiché contengono meno

acqua e meno semi, garantendo una consistenza croccante. La mandolina è fondamentale: fette troppo spesse non assorbirebbero correttamente la marinatura.

Lo sfizio in più: Aggiungi una goccia di aceto balsamico tradizionale o della glassa di aceto balsamico appena prima di servire per una nota agrodolce irresistibile.

L'idea per i bambini: Taglia le zucchine a rondelle sottili invece che per il lungo e usa delle formine per biscotti per creare dei piccoli "fiori" di zuccina. Saranno molto più invitanti per i più piccoli.

Non sprecare i ritagli o le estremità delle zucchine avanzate dal taglio con la mandolina! Puoi tritarli finemente e usarli per arricchire una [frittata](#), preparare un sugo veloce o inserirli in un minestrone svuota-frigo.

## CONSERVAZIONE

Il carpaccio di zucchine e parmigiano va consumato preferibilmente al momento. Tuttavia, puoi conservarlo in frigorifero in un contenitore ermetico per un massimo di 24 ore. Ricorda che con il passare del tempo la marinatura tenderà a "cuocere" e ammorbidire le zucchine, che perderanno la loro caratteristica croccantezza.