

ANTIPASTI E SNACK

# Carpaccio di zucchine

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

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

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)

NOTE: + 2 ORE DI MARINATURA



## INGREDIENTI PER IL CARPACCIO DI ZUCCHINE

ZUCCHINE 4 piccole - 200 gr

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 25  
gr

SUCCO DI LIMONE 25 gr

FOGLIE DI MENTA 4

PEPERONCINO

SALE 1 pizzico

Il **carpaccio di zucchine** è la dimostrazione di come la semplicità possa essere incredibilmente elegante. Questa ricetta, senza alcuna cottura, esalta la freschezza e la croccantezza delle zucchine attraverso una **marinatura profumata**. È un piatto che celebra l'ortaggio estivo per eccellenza, prova anche le classiche [zucchine in padella](#) o le golose [zucchine gratinate](#). Perfetto come antipasto leggero, è una preparazione che si affianca ad altre ricette di [zucchine marinate](#), ma con una sua precisa identità.

## COME FARE IL CARPACCIO DI ZUCCHINE

- 1 Per preparare un ottimo carpaccio, scegli delle zucchine piccole, sode e freschissime. Lavale bene, elimina le estremità e poi tagliale a fettine molto sottili, quasi trasparenti. Per un risultato perfetto, usa una mandolina o un pelapatate; in alternativa, andrà bene anche un coltello ben affilato.





2 Lava le foglie di menta e tritale finemente al coltello.



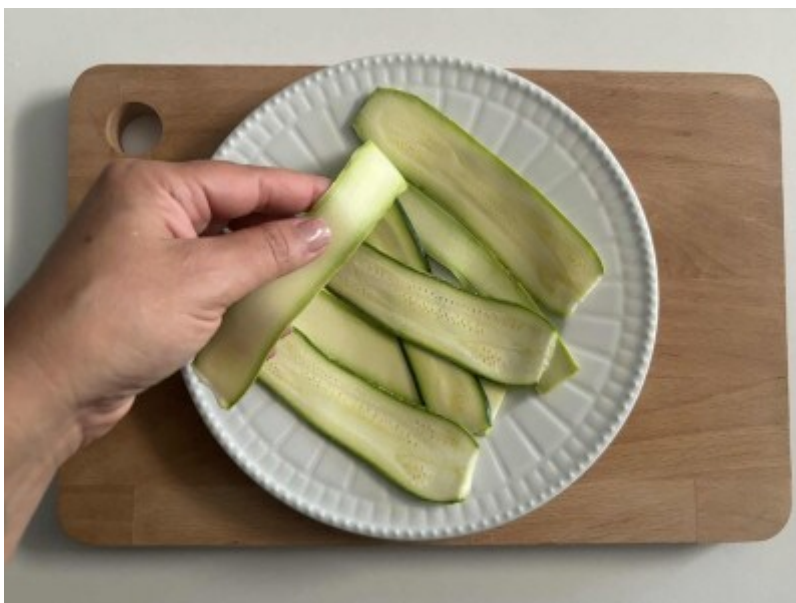
- 3 Prepara la marinatura (citronette). In una ciotola, versa l'olio extravergine d'oliva e il succo di limone. Aggiungi la menta tritata, un pizzico di sale e, se ti piace, un po' di peperoncino. Mescola bene il tutto con una forchetta per emulsionare gli ingredienti.

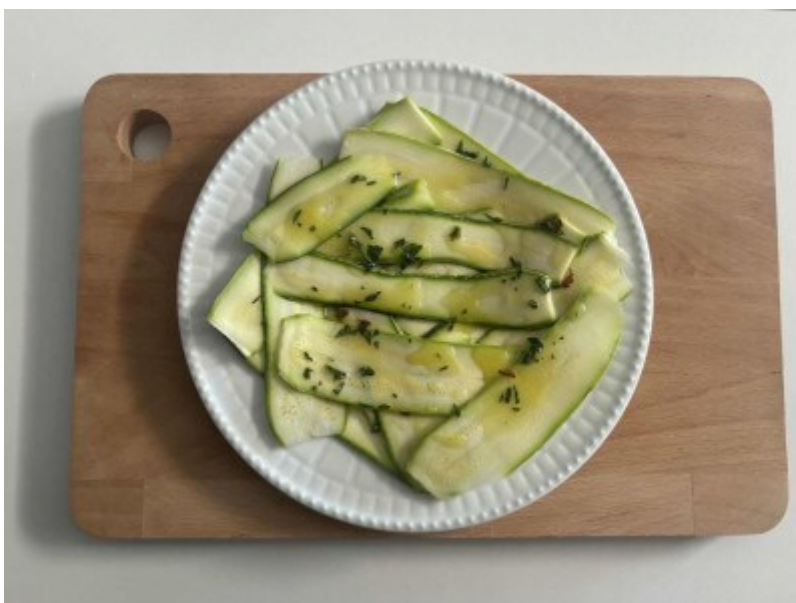




4 Disponi le fettine di zucchina su un piatto da portata, sovrapponendole leggermente.

Condiscile in modo uniforme con la marinatura che hai preparato. Copri il piatto con la pellicola trasparente e lascia marinare il carpaccio in frigorifero per almeno un paio d'ore prima di servirlo. Questo riposo è fondamentale per far insaporire e ammorbidire le zucchine.





## TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Per un carpaccio di zucchini perfetto, ecco i nostri trucchi.

**Zucchine piccole e fresche:** Il segreto è usare zucchine piccole, sode e freschissime. Sono più dolci e hanno meno semi.

**Il taglio sottile:** Per un risultato da ristorante, taglia le zucchine a velo usando una mandolina o un pelapatate. Più sottili sono, più assorbiranno la marinatura.

**Il riposo è fondamentale:** Non avere fretta. Lasciare marinare le zucchine in frigorifero per almeno un paio d'ore è il passaggio chiave per farle insaporire e ammorbidire.

**Non buttare le estremità!** Le punte delle zucchine che tagli via sono ottime da aggiungere a un minestrone o a un soffritto.

# COME SI CONSERVA IL CARPACCIO DI ZUCCHINE

Il carpaccio di zucchini si conserva in frigorifero per un paio di giorni, in un contenitore ermetico. Anzi, il giorno dopo è ancora più saporito, perché la marinatura avrà avuto più tempo per agire.

## POTRESTI CUCINARE ANCHE...

Se ami la versatilità delle zucchini, ecco altre idee che potrebbero piacerti.

Zucchini in agrodolce in padella: Un contorno dal sapore più complesso, che gioca con il dolce e l'acido.

Stick di zucchini al forno: Un modo sfizioso per servire le zucchini, ideale per un aperitivo.