

ANTIPASTI E SNACK

Chips di zucchine al forno

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa PREPARAZIONE: 10 min COTTURA: 20 min COSTO:
molto basso



Se cerchi un [antipasto](#) facile, veloce, sfizioso e leggero ti consigliamo di provare la **ricetta** delle **chips di zucchine al forno**. Ne esistono diverse versioni, tutte super croccanti e golose.

Ti proponiamo due versioni diverse: con **farina di riso**, senza glutine e vegan, e con **parmigiano**, per chi ama i sapori più decisi.

Preparare le chips di zucchine richiede pochi minuti e, con pochissimi ingredienti, avrai uno snack a cui è davvero difficile resistere.

Le chips di zucchine sono uno degli stuzzichini più amati! Se vuoi provarne anche di nuove, ti consigliamo:

[Chips di polenta al forno](#)

Chips di finocchi

Chips di patate al forno

INGREDIENTI PER LE CHIPS CON

FARINA DI RISO

ZUCCHINE 2

FARINA DI RISO 50 gr

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

SALE

INGREDIENTI CHIPS CON PARMIGIANO

ZUCCHINE 2

PARMIGIANO GRATTUGIATO 50 gr

SALE

PREPARAZIONE

- 1 Lava le zucchine. Taglia le estremità e crea delle fettine sottili. Puoi usare un coltello o la mandolina che ti aiuta ad avere delle fettine tutte uguali e dello stesso spessore.





- 2 Versa in un piatto la farina di riso. Unisci le zucchine appena affettate e mescola cercando di far aderire bene la farina sulla superficie di ogni fettina.



- 3** Disponi le fette di zuccina su una leccarda ricoperta con carta forno facendo attenzione a non sovrapporle. Condisci con sale e un filo d'olio e cuoci in forno ventilato a 200°C per 20 minuti circa. I tempi di cottura dipendono dal forno e dallo spessore delle fette di zuccina.



- 4** Per la versione al parmigiano: lava e affetta le zucchine rimaste. Metti le fettine nel parmigiano e impanale, facendo in modo che aderisca su tutte le superfici delle fettine.



- 5 Disponi le chips su una leccarda ricoperta con carta forno. Condiscile con un filo d'olio e pochissimo sale perchè il parmigiano è molto sapido. Inforna in forno ventilato a 200°C per 20-25 minuti.



CONSERVAZIONE

Ti consigliamo di mangiarle subito, ti sconsigliamo di conservarle.

CONSIGLIO

Per una versione ancora più saporita aggiungi alla farina di riso o al parmigiano grattugiato della paprica, otterrai delle chips piccanti irresistibili. Queste chips si possono anche friggere una volta passate nella farina di riso o nel parmigiano. Sono meno leggere, ma davvero gustose.