

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Cotolette di zucchine fritte

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#) PREPARAZIONE: [5 min](#) COTTURA: [15 min](#) COSTO:

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



Le cotolette di zucchine fritte sono un piatto semplice e intramontabile della cucina italiana, perfetto per una cena leggera o un pranzo veloce. Si tratta di una ricetta facile da realizzare, adatta anche a chi è alle prime armi con i fornelli, e che piacerà a tutta la famiglia, dai bambini agli adulti.

Le zucchine, protagoniste indiscusse di questa ricetta, sono un ortaggio versatile e ricco di nutrienti, tra cui vitamine, minerali e fibre. Il loro sapore delicato si sposa perfettamente con la croccante panatura dorata, creando un mix di gusto irresistibile.

Segui la nostra ricetta con passo passo fotografico

per cucinare in casa, con le tue mani, queste deliziose cotolette di zucchine fritte, in fondo alla ricetta troverai anche alcune varianti che potrebbero interessarti!

Ecco altre ricette che potrebbero piacerti:

[Fiori di zucca in pastella](#)

[Zucchine ripiene](#)

[Frittelle con le zucchine](#)

[Pasta zucchine e pancetta](#)

[Zucchine gratinate](#)

COSA SERVE PER CUCINARE LE COTOLETTE DI ZUCCHINE FRITTE

ZUCCHINE 2

UOVA INTERE 2

PANGRATTATO

ORIGANO SECCO

SALE

PEPE NERO

COSA SERVE PER FRIGGERE

OLIO DI SEMI DI ARACHIDE 1 l

COME SI PREPARANO LE COTOLETTE DI ZUCCHINE FRITTE

- 1 Per preparare le cotolette di zucchine fritte per prima cosa lava e asciuga le zucchine, infine elimina le due estremità. Ricava, dalle zucchine, delle fette per lungo, poi dividile a metà nel verso corto.



- 2 Versa in un piatto le uova intere, poi aggiungi sale, pepe e origano secco. Sbatti le uova con una forchetta o con una frusta a mano.





3 Passa le fettine di zucchini prima nell'uovo sbattuto e poi nel pangrattato.

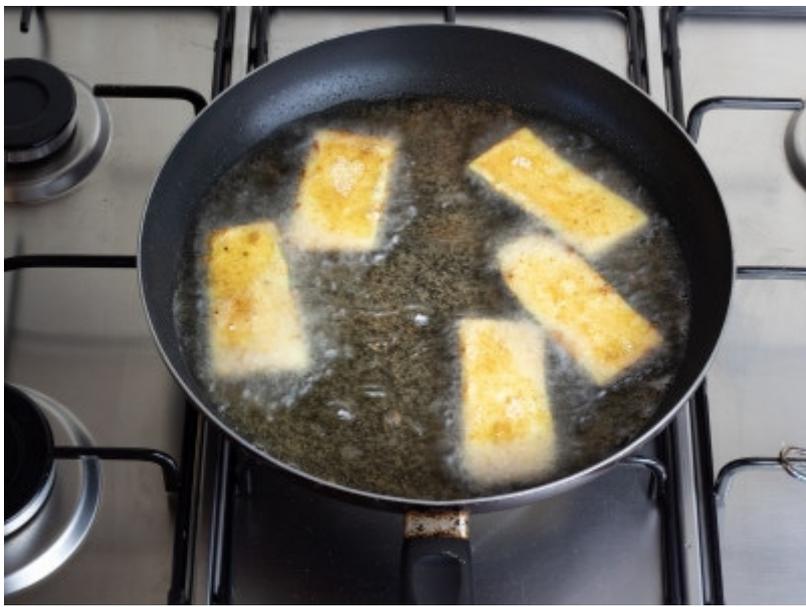




4 Sistema le zucchine su un vassoio, man mano che le avrai impanate.

Scalda l'olio di semi in una padella e friggi poche zucchine per volta da ambo i lati.





5 Quando le cotolette di zucchine saranno ben dorate trasferiscile su carta da cucina per togliere l'olio in eccesso.

Servi le cotolette di zucchine fritte ancora calde!





COME ADATTARE ALLE TUE ESIGENZE LE COTOLETTE DI ZUCCHINE

Per un tocco in più di sapore aggiungi alle zucchine tritate erbe aromatiche come basilico, prezzemolo, menta o timo. Puoi anche grattugiare un po' di parmigiano o pecorino romano all'impasto per un gusto più intenso.

Per una panatura più croccante aggiungi un po' di farina di mais al pangrattato. Oppure, per una variante senza glutine, utilizza pangrattato senza glutine o farina di riso.

Per una cottura più leggera cuoci le cotolette di zucchine al forno a 180°C per circa 20 minuti. In questo modo, otterrai un piatto sano e leggero, perfetto per chi è a dieta o per chi desidera mantenersi in forma.