

ANTIPASTI E SNACK

Crocchette di zucca

LUOGO: **Centro America**

DOSI PER: **16 pezzi** DIFFICOLTÀ: **bassa** PREPARAZIONE: **20 min** COTTURA: **10 min** COSTO:

molto basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: **molto facile**

NOTE:

TEMPO DI RIPOSO: 30 MINUTI (IN FRIGORIFERO. QUESTO È IL "TRUCCO DELLO CHEF" PER FAR COMPATTARE



Hai mai sentito parlare degli **Enyucados**? Si tratta di irresistibili crocchette originarie del Centro America, che la tradizione vuole preparate con una base di yuca (manioca).

Per questa ricetta abbiamo deciso di creare una **variante tutta italiana**. Le nostre **crocchette di zucca** prendono in prestito il nome e lo spirito esotico dell'originale, ma utilizzano il nostro ortaggio autunnale preferito.

Se sei alla ricerca di [finger food sfiziosi fatti in casa](#), hai appena trovato la pepita d'oro perfetta per il tuo

menù. È un'idea geniale da aggiungere al tuo repertorio di [ricette autunnali con la zucca, perfette per primi, secondi e dolci della tradizione](#).

Il vero segreto per un impasto che non si sfalda in padella? Partire da una buona [zucca al forno](#), in modo da ottenere una purea asciutta e compatta. Il risultato sarà dorato e croccante fuori, morbidissimo dentro, un'alternativa davvero originale alla classica [zucca frita](#).

Un piccolo consiglio zero-sprechi prima di iniziare: non buttare l'interno dell'ortaggio! Mettilo da parte per tostare dei fantastici [semi di zucca in friggitrice ad aria](#), ideali da sgranocchiare mentre cucini.

Allaccia il grembiule e prepara la padella. Questi finti **Enyucados di zucca** spariranno dal vassoio dell'aperitivo in un batter d'occhio!

INGREDIENTI PER 4 PORZIONI DI CROCCHETTE DI ZUCCA

ZUCCA tipo delica o mantovana - 600 gr

UOVO MEDIO 1

PANGRATTATO o farina di mais per una nota più rustica - 4 cucchiaini da tavola

FARINA 00 aiuta a legare - 1 cucchiaino da tavola

CORIANDOLO FRESCO

SALE FINO

PEPE NERO

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 5 cucchiaini da tavola

COME FARE LE CROCCHETTE DI ZUCCA PER 4 PERSONE

1 Inizia la preparazione occupandoti della **zucca**, che dovrà essere ben asciutta per garantire la tenuta in cottura.

Tagliala a fette spesse e cuocila in forno a 200°C per circa 20-25 minuti, finché la polpa non risulterà estremamente tenera.

Una volta intiepidita, ricava la polpa prelevandola con un cucchiaino e trasferiscila in una ciotola capiente.

Schiacciala vigorosamente usando uno **schiacciapatate** o i rebbi di una forchetta, per

ottenere un composto omogeneo ma rustico.

Evita assolutamente di usare il frullatore a immersione: andrebbe a rompere le fibre rendendo la tua purea troppo liquida e ingestibile in padella.



2 Ora che hai ottenuto la tua purea di base, è il momento di arricchire l'**impasto** per renderlo perfettamente compatto.

Aggiungi l'**uovo** precedentemente sbattuto leggermente e il **coriandolo fresco** tritato in modo fine al coltello.

Incorpora il cucchiaio di **farina** e i primi due cucchiai di **pangrattato**, iniziando a mescolare con le mani o con un cucchiaio di legno.

Regola di **sale** e aggiungi un pizzico di pepe se lo gradisci, valutando la consistenza del composto sotto le dita.

Aggiungi il restante pangrattato poco alla volta: l'obiettivo è ottenere una massa morbida

ma lavorabile, che mantenga la forma senza risultare gommosa.



3 Il segreto dello chef per **crocchette di zucca** perfette e dalla forma impeccabile è il riposo al freddo.

Copri la ciotola con della pellicola trasparente e lascia riposare l'impasto in frigorifero per almeno **30 minuti**.

Questo passaggio fondamentale permetterà al **pangrattato** di assorbire l'umidità residua, rendendo il composto molto più sodo e facile da lavorare.

Trascorso il tempo necessario, inumidisciti leggermente le mani con dell'acqua e preleva delle piccole porzioni di impasto.

Modellale delicatamente con i palmi fino a formare delle piccole focaccine rotonde, spesse all'incirca un centimetro.

Se desideri una crosticina esterna ancora più croccante, puoi passarle velocemente in un

velo di pangrattato extra prima della cottura.



4 Scalda un generoso giro d'**olio extravergine d'oliva** in una padella antiaderente larga e dai bordi bassi.

Quando l'olio è ben caldo ma non fumante, adagia delicatamente le tue **crocchette di zucca**, prestando attenzione a distanziarle leggermente tra loro.

Lasciale cuocere a fuoco medio per circa 4-5 minuti per lato, girandole con una spatola solo quando si sarà formata una deliziosa **crosticina dorata** alla base.

Una volta pronte e ben colorite, scolale su un vassoio foderato di **carta assorbente** per eliminare l'olio in eccesso.

Servi i tuoi finti **Enyucados** ben caldi, magari accompagnandoli con una salsa allo yogurt o un pizzico di sale a scaglie in superficie.



CONSIGLI E VARIANTI PER CROCCHETTE PERFETTE

Se hai letto vecchie versioni di questa ricetta, potresti aver notato la presenza del **burro** direttamente all'interno dell'impasto.

Noi abbiamo deciso di eliminarlo completamente: in questo modo otterrai una consistenza molto più leggera e croccante, esaltando la dolcezza naturale della **zucca**.

Sei un purista della cucina etnica? Devi sapere che gli **Enyucados originali** del Costa Rica si preparano con la **manioca** (o yuca) e nascondono spesso un cuore di carne piccante.

Puoi prendere ispirazione da questa usanza inserendo un cubetto di formaggio filante, come della provola, al centro di ogni tua crocchetta prima di sigillarla.

Come conservare le crocchette di zucca

Se dovessero avanzare, puoi **conservare le crocchette** in frigorifero per un massimo di 2-3 giorni, chiuse rigorosamente in un contenitore ermetico.

Per farle tornare calde e fragranti il giorno dopo, ti sconsigliamo il forno a microonde, che le

renderebbe mollicce.

Scaldale invece per pochissimi minuti in forno ventilato o, ancora meglio, in **friggitrice ad aria**: torneranno come appena fatte.

Hai preparato una dose abbondante? Nessun problema, puoi **congelare le crocchette** a crudo subito dopo avergli dato la forma.

Quando vorrai gustarle, non servirà scongelarle: tuffale direttamente in padella o in forno prolungando la cottura di qualche minuto.