

SECONDI PIATTI

## Frittelle di zucca

---

LUOGO: **Europa / Italia**

DOSI PER: **20 pezzi** DIFFICOLTÀ: **bassa** PREPARAZIONE: **40 min** COTTURA: **15 min** COSTO:

**molto basso** REPERIBILITÀ ALIMENTI: **molto facile**

---



Scopri come preparare le frittelle di zucca, un piatto gustoso e croccante, perfetto per ogni occasione. Facili e veloci, si possono servire come antipasto o contorno.

### INGREDIENTI PER CUCINARE LE FRITTELLE DI ZUCCA

ZUCCA PULITA 600 gr

PARMIGIANO REGGIANO

GRATTUGIATO 70 gr

CIPOLLA ROSSA 1

UOVA MEDIE 2

FARINA 00 80 gr

LIEVITO IN POLVERE 3 gr

SALE FINO 5 gr

NOCE MOSCATA 1 pizzico

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 20  
gr

### INGREDIENTI PER LA FRITTURA

OLIO DI SEMI DI ARACHIDE 1 l

# COME FARE LE FRITTELLE DI ZUCCA

**1** Pela la zucca e puliscila bene dai semi interni nel caso utilizzassi una parte che li contiene, noi abbiamo usato la parte della zucca violina priva di semi e filamenti.

Tagliala dapprima a fette di 1 cm. poi successivamente a strisce ed infine a cubetti più o meno della stessa misura.

Pela, sciacqua e trita grossolanamente la cipolla rossa.



**2** In una padella antiaderente, versa 20 g. di olio evo, aggiungi il trito di cipolla e lasciala rosolare per 2 minuti. Unisci la dadolata di zucca e cuoci il tutto regolando di sale. Copri la padella con il coperchio e lasciala cuocere per una ventina di minuti a fiamma dolce, senza aggiungere acqua. La zucca dovrà essere morbida, quindi in base alla grandezza dei dadini

controlla che siano ben cotti e che si rompano con il cucchiaio prima di spegnere il fuoco.





**3** usando uno schiacciapatate schiaccia la zucca e la cipolla e metti la polpa ricavata in una ciotola. Lascia intiepidire il tutto per qualche minuto, otterrai una purea del peso di circa 500 g. infine insaporisci con un pizzico di noce moscata, macinata al momento. Unisci il parmigiano reggiano grattugiato ed incorporalo al composto. Aggiungi anche le uova e mescola, poi aggiungi anche la farina e il lievito, amalgama nuovamente il tutto, ottenendo così un composto morbido.









- 4 Scalda l'olio di semi di arachidi in una casseruola, quando la temperatura raggiungerà 180°C aiutandoti con due cucchiari, inizia ad immergere una porzione d'impasto.

Immergi due o tre pezzi alla volta e rigira dopo un paio di minuti, dovranno dorarsi per bene, a questo punto li puoi raccogliere con la schiumarola. Sistema le frittelle cotte su un piatto rivestito con carta assorbente per fritti, poi le potrai trasferire in un bel piatto da portata e gustarle ben calde.



## FRITTELLE DI ZUCCA: UN PIATTO SEMPLICE E GUSTOSO, PERFETTO PER

Le frittelle di zucca sono un piatto autunnale irresistibile, perfetto come antipasto o contorno.

**OGNI OCCASIONE**  
Facili e veloci da preparare, queste frittelle sono croccanti all'esterno e morbide all'interno, con il sapore dolce e delicato della zucca che conquista tutti. Grazie alla loro versatilità, possono essere servite in diverse occasioni, dalle cene in famiglia ai pranzi festivi. Preparare le frittelle di zucca richiede pochi ingredienti semplici come zucca grattugiata, farina e formaggio, ma il risultato finale è sempre sorprendente. Scopri come preparare queste gustose frittelle e arricchisci la tua tavola con un piatto autunnale genuino e saporito.

## CONSERVAZIONE

Le frittelle di zucca possono essere conservate in frigorifero per 1-2 giorni, chiuse in un contenitore ermetico

. Prima di servirle nuovamente, è consigliabile riscaldarle in forno a 180°C per qualche minuto, così da mantenere la loro croccantezza. Se preferisci, puoi anche congelarle prima della cottura: in questo modo, potrai cuocerle direttamente quando ne avrai bisogno, prolungando leggermente i tempi di cottura.

## CONSIGLI E TRUCCHI PER FRITTELLE DI ZUCCA PERFETTE

**Scegli la zucca giusta:** utilizza una zucca delicata o zucca butternut per ottenere un sapore dolce e una consistenza morbida nelle frittelle.

**Asciuga bene la zucca:** dopo aver grattugiato la zucca, strizzala bene per rimuovere l'acqua in eccesso. Questo passaggio è essenziale per ottenere frittelle croccanti.

**Aggiungi spezie per un tocco in più:** un pizzico di noce moscata, pepe nero o cannella può esaltare il sapore della zucca e rendere le frittelle ancora più saporite.

**Usa olio caldo:** frigi le frittelle in olio ben caldo (circa 170°C) per ottenere una crosta dorata e croccante. Evita di cuocerle a fuoco troppo basso, poiché assorbirebbero troppo olio.

**Variante al forno:** se preferisci una versione più leggera, puoi cuocere le frittelle di zucca in forno a 200°C per circa 15-20 minuti, girandole a metà cottura per farle dorare uniformemente.

## CONSIGLIO

Per evitare sprechi, puoi utilizzare gli avanzi di zucca in altre ricette, come una [vellutata di zucca](#) o un [risotto alla zucca](#). Le frittelle avanzate possono essere tagliate a pezzi e utilizzate come base per un'insalata o come farcitura per un panino croccante. Se hai del composto avanzato per le frittelle, puoi utilizzarlo per creare delle piccole [polpette vegetariane](#) o delle **crocchette** da cuocere in forno.