

SECONDI PIATTI

Rosti di zucchine e cipolle

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 15 min COTTURA: 10 min COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile

NOTE: 1 ORA DI RIPOSO



I rosti di zucchine e cipolle sono una deliziosa ricetta variante dei classici rosti di patate. Si tratta di deliziose frittelle di verdura velocissime da preparare, ideali da servire per l'aperitivo con un bel calice di vino, ma ottimi anche come contorno o secondo vegetariano!

I rosti di zucchine e cipolle si preparano in pochi minuti, l'unico passaggio necessario è quello di lasciare le verdure sotto sale un'oretta prima di preparare le vostre frittelline: in questo modo perderanno l'acqua di vegetazione e risulteranno più morbide e gradevoli in cottura.

*Vediamo ora come procedere per realizzare la nostra
deliziosa ricetta al profumo dell'orto!*

INGREDIENTI PER CUCINARE I ROSTI DI ZUCCHINE E CIPOLLE

ZUCCHINE 500 gr

CIPOLLE 250 gr

UOVO 1

FARINA DI SEMOLA RIMACINATA 30 gr

PARMIGIANO 30 gr

PEPE NERO

PREZZEMOLO

SALE

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

COME FARE I ROSTI CI ZUCCHINE E CIPOLLE

- 1 Per prima cosa, priva le zucchine delle estremità e tagliale a julienne con l'ausilio di una mandolina o un robot da cucina.

Taglia le cipolle a fettine molto sottili.



2 Metti le zucchine e le cipolle in uno scolapasta e cospargi di sale.

Mischia bene per distribuire il sale uniformemente e lascia riposare un'oretta.



3 Trascorso questo tempo, strizza bene le verdure con le mani e riponile in una ciotola.

Sguscia l'uovo e aggiungilo alle verdure.



4 Aggiungi anche la farina, il pepe nero, il prezzemolo e il formaggio grattugiato.



5 Lavora l'impasto con le mani per farlo amalgamare.

Metti a scaldare un filo d'olio in padella e, quando è ben caldo, metti una cucchiata di impasto alla volta in padella e schiaccia con un cucchiaino.



- 6** Procedi così per tutte le frittelle. Man mano che i rosti di zucchine e cipolle sono pronti riponili su carta assorbente. Servi subito ben caldi!



SE TI SONO PIACIUTI I ROSTI DI ZUCCHINE E CIPOLLE, PROVA ANCHE

[Zucchine trifolate alla menta](#)

[Zucchine marinate](#)

[Zucchine gratinate al forno](#)

[Zucchine fritte in pastella](#)

[Zucchine alla scapece](#)

QUESTE RICETTE: