

ANTIPASTI E SNACK

# Semi di zucca in friggitrice ad aria

---

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

DOSI PER: [2 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#)    PREPARAZIONE: [10 min](#)    COTTURA: [8 min](#)    COSTO:

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

NOTE: + 30 MINUTI DI AMMOLLO

---



In cucina non si butta via niente, ed è proprio questo il bello dei **Semi di zucca in friggitrice ad aria**.

Spesso, quando ci dedichiamo a preparazioni autunnali come la classica [Zucca in friggitrice ad aria](#) o un contorno rustico di [Zucca e patate al forno](#), la prima cosa che facciamo è svuotare l'ortaggio e gettare i filamenti e i semi nel cestino dell'umido. Grave errore! Con pochissimo sforzo, quei "rifiuti" possono trasformarsi in **semi di zucca tostati** perfetti per un aperitivo salutare o da sgranocchiare davanti alla TV.

Questa preparazione rientra a pieno titolo tra le **ricette facilissime e furbe**

: grazie alla circolazione veloce dell'aria calda, i semi diventano **croccanti** in metà del tempo rispetto al forno tradizionale. Sono perfetti per arricchire vellutate, insalate o per dare una **nota crunchy** a piatti morbidi come il [Flan di zucca](#) o i delicati [Tortini di zucca e ricotta](#).

Se sei in vena di **stuzzichini fatti in casa**, questi semi sono l'alternativa sana alle patatine industriali, proprio come le sfiziose [Polpette di zucca in friggitrice ad aria](#) o i [Muffin salati Emmental e zucca](#).

E se ti avanza della polpa? Puoi sempre usarla per una golosa [Salsa di zucca](#) o, se hai voglia di dolce, per i bellissimi [Crinkle Cookies alla Zucca](#).

## INGREDIENTI PER I SEMI DI ZUCCA IN FRIGGITRICE AD ARIA

SEMI DI ZUCCA la quantità che si ricava da una zucca -

ACQUA FREDDA

SALE FINO

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 1 cucchiaino da tè

PAPRICA o rosmarino o curry, opzionali -

## COME PREPARARE I SEMI DI ZUCCA TOSTATI IN FRIGGITRICE AD ARIA

Taglia la tua zucca come fai di solito. Con un cucchiaino, scava la parte centrale filamentosa che contiene i semi. Non preoccuparti di pulirli perfettamente ora.

Metti tutto l'ammasso di semi e filamenti in una ciotola e copri con abbondante acqua fredda.

Lascia riposare per 30 minuti. Questo passaggio è magico: l'acqua farà staccare facilmente i filamenti viscosi dai semi, che verranno a galla puliti.

Passata la mezz'ora, preleva i semi puliti scartando la polpa residua





Scola i semi e mettili su carta da cucina o su un canovaccio pulito.

Tamponali benissimo. Devono essere asciutti: se rimangono bagnati, nella friggitrice si lesseranno invece di tostarsi e non diventeranno croccanti.

Metti i semi asciutti direttamente nel cestello della friggitrice ad aria (o su una teglia/griglia inserita nel cestello).

Aggiungi un pizzico generoso di sale e il cucchiaino d'olio. Mescola bene con le mani o un cucchiaio per ungere leggermente tutti i semi: l'olio serve a far attaccare il sale e a farli dorare.

Cuoci a 200°C per circa 7 minuti.

**2** **Consiglio dello chef:** A metà cottura (dopo 3-4 minuti), apri il cestello e scuotilo bene. I semi sono leggeri e potrebbero volare o cuocere in modo non uniforme. Controllali spesso: quando iniziano a "scoppiettare" e sono dorati, sono pronti!





## IDEE ALTERNATIVE

**Versione senza glutine:** I semi di zucca sono naturalmente privi di glutine, perfetti per i celiaci.

**Versione light:** Evita l'olio (o usane solo un "puff" spray) e limita il sale; la tostatura li renderà comunque saporiti.

**L'idea speziata:** Al posto del sale classico, usa paprika affumicata, curry o curcuma per un tocco esotico e colorato.

**L'idea WOW:** A fine cottura, spruzza un goccio di salsa di soia sui semi caldi, sentirai che meraviglioso sapore ti arriverà in bocca!

## TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

**Trucco per una riuscita sicura:** L'asciugatura è fondamentale. Dopo l'ammollo, devi tamponare i semi con cura maniacale usando carta assorbente. Se entrano nel cestello umidi, si lesseranno invece di tostare.

**Lo sfizio in più:** Aggiungi un pizzico di zucchero di canna e cannella insieme al sale per creare uno snack dolce-salato che sta benissimo nello yogurt.

**Idea antispreco:** I filamenti della zucca che restano attaccati ai semi non sono un problema! Se ben cotti diventano croccanti chips anche loro. Non impazzire a pulirli perfettamente.

## COME CONSERVARE I SEMI DI ZUCCA

Una volta freddi, i Semi di zucca in friggitrice ad aria temono l'umidità. Conservali in un barattolo di vetro con chiusura ermetica: resteranno croccanti per 2-3 settimane. Se dovessero ammorbidirsi, basta rimetterli 2 minuti nel cestello caldo per farli "rinvenire".