

ANTIPASTI E SNACK

## Stick di zucchine al forno

DOSI PER: 4 persone    DIFFICOLTÀ: molto bassa    PREPARAZIONE: 10 min    COTTURA: 25 min    COSTO:  
molto basso    REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



Gli **stick di zucchine** al forno sono semplici e veloci da preparare. Questa è una **ricetta** che stupirà i tuoi ospiti, anche i bambini che non amano troppo le verdure non avranno nulla da dire al riguardo!

Gli stick di zucchine sono adatti come **antipasto** in apertura di un pranzo estivo o come portata in un aperitivo ricercato, in questo caso ti consigliamo di portare in tavola anche qualche salsa per tuffarci dentro questi meravigliosi bastoncini croccanti prima di gustarli.

Puoi provare la **maionese in versione vegana** o quella **classica**

La semplicità di esecuzione di questa ricetta è a prova di principiante, garantito!

Quindi cosa stai aspettando? Andiamo a vedere come si cucinano gli stick di zucchine al forno!

## INGREDIENTI

ZUCCHINE 500 gr

PAPRIKA FORTE

SALE FINO

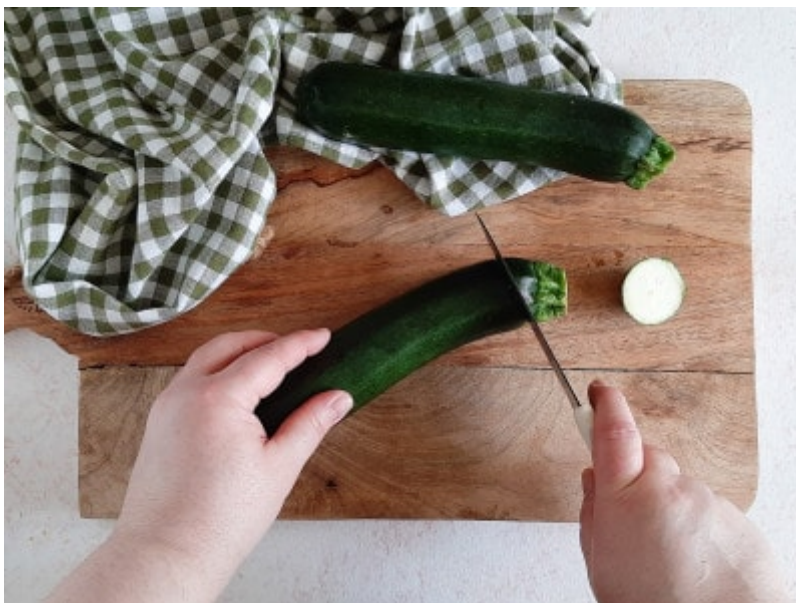
PANGRATTATO grattugiato grosso - 80 gr

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

## PREPARAZIONE

- 1 Lava le zucchine, asciugale e spunta le estremità, quindi dividile in due nel senso della lunghezza, poi ancora a metà e con un coltello a lama liscia ottieni gli stick.

Versali in una scodella e insaporisci con sale, paprika, olio e pangrattato.





2 Mescola e trasferisci il tutto in una teglia rivestita con carta forno.



Inforna gli stick di zucchine a forno già caldo statico, a 180°C per circa 20-30 minuti.

Sforna e gustali caldi o a temperatura ambiente.





## CONSERVAZIONE

Puoi conservare gli stick di zucchine per 2-3 giorni in frigorifero, da scaldare all'occorrenza in forno o al microonde.

Non congelare.

## CONSIGLIO

Al posto della paprika puoi utilizzare il curry o la curcuma.

