

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

## Il trucco per stick di zucchine perfetti? Cuocili in friggitrice ad aria!

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#) PREPARAZIONE: [10 min](#) COTTURA: [25 min](#) COSTO:

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



Gli stick di zucchine in friggitrice ad aria sono un'alternativa croccante e gustosa alle classiche [zucchine fritte in pastella](#). Scopri la ricetta per preparare **bastoncini di zucchine dorati** fuori e morbidi dentro, senza olio in eccesso.

### INGREDIENTI PER GLI STICK DI ZUCCHINE IN FRIGGITRICE AD ARIA

ZUCCHINE 4

PANE GRATTUGIATO 4 cucchiaini da tavola

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 2  
cucchiaini da tavola

FARINA DI MAIS FIORETTO 2 cucchiaini da  
tè

PARMIGIANO REGGIANO

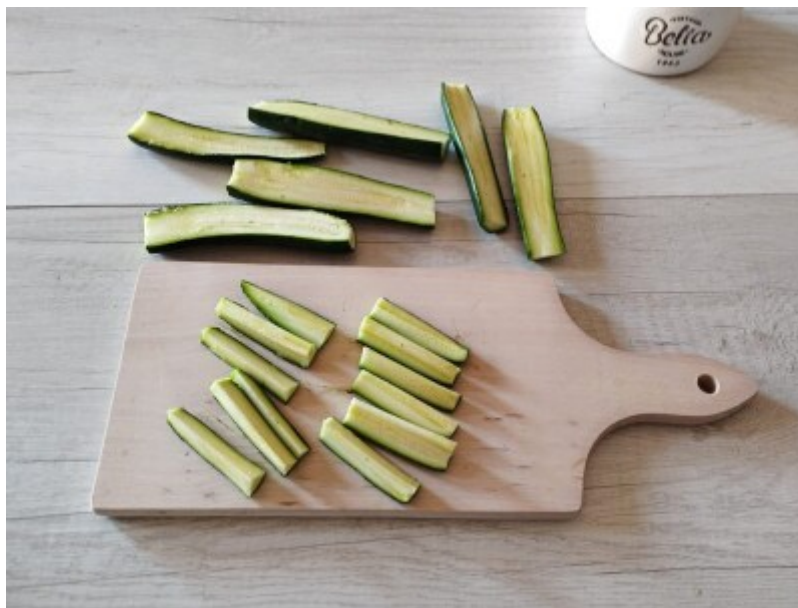
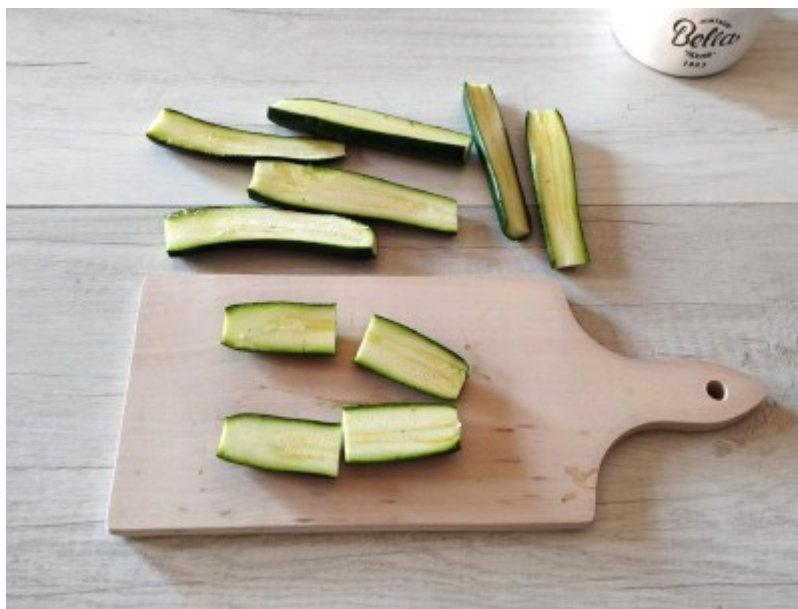
GRATTUGIATO 2 cucchiaini da tè

SALE

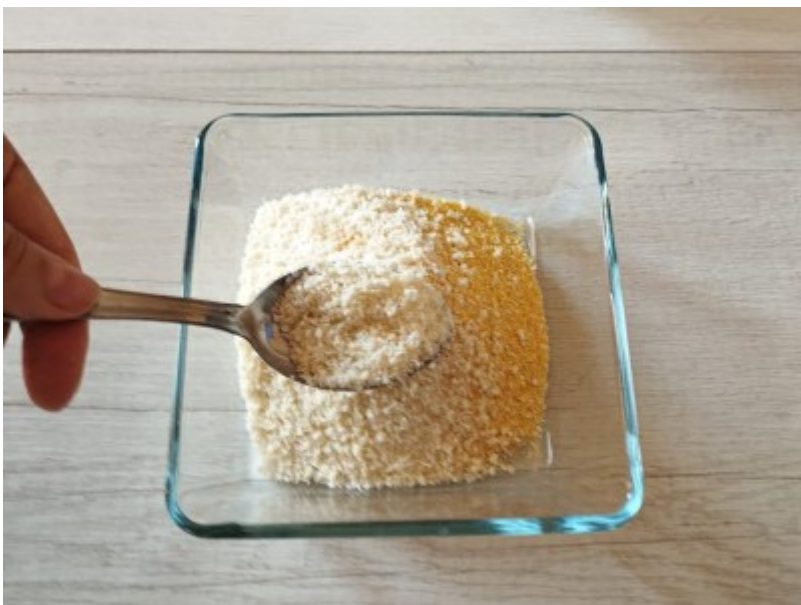
# COME FARE GLI STICK DI ZUCCHINE

- 1 Lava bene le zucchine, elimina le estremità e asciugale con carta assorbente. Tagliale a metà per il senso della lunghezza, poi ancora a metà per la larghezza e infine a bastoncini.





- 2 Lasciale riposare su carta assorbente per qualche minuto per eliminare l'umidità in eccesso. In una ciotola, unisci il pangrattato, la farina di mais e il parmigiano, mescolando bene. Condisci le zucchine con l'olio extravergine d'oliva, mescolandole con le mani o un cucchiaio per distribuirlo uniformemente.





- 3 Passa le zucchine nella panatura, facendola aderire bene su tutti i lati. Disponi gli stick nel cestello della friggitrice ad aria senza sovraccaricarlo. Cuoci a 180°C per 20-25 minuti, girando e scuotendo il cestello a metà cottura per una doratura uniforme.





## STICK DI ZUCCHINE IN FRIGGITRICE AD ARIA: CROCCANTI E

Gli stick di zucchine in friggitrice ad aria sono un contorno leggero e sfizioso, perfetto per chi ama le **verdure croccanti** senza dover friggere in olio abbondante. Grazie alla **panatura dorata** e alla cottura ad aria calda, otterrai **zucchine croccanti fuori e morbide dentro**, ideali da servire con una salsa yogurt o una maionese leggera.

## TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

**Taglio uniforme:** Mantieni uno spessore di circa 1 cm per garantire una cottura omogenea.

**Crocantezza extra:** Aggiungi un po' di parmigiano grattugiato alla panatura per un sapore più intenso.

**Riduzione dello spreco:** Se avanzi della panatura, conservala in frigorifero e usala per altre verdure.

**Alternativa senza glutine:** Usa pangrattato senza glutine o farina di mais per una versione adatta a tutti.

## COME CONSERVARE GLI STICK DI ZUCCHINE

Gli stick di zucchine in friggitrice ad aria si conservano in frigorifero per un massimo di 2-3 giorni in un contenitore ermetico. Per renderli nuovamente croccanti, scaldali nella friggitrice ad aria per 2-3 minuti a 180°C

## POTRESTI CUCINARE ANCHE...

Patate croccanti in friggitrice ad aria: leggere e gustose, perfette per accompagnare qualsiasi piatto.

Stick di zucchine al forno: una versione saporita con una crosticina irresistibile.

Melanzane veloci al forno: leggere e croccanti senza olio in eccesso.

Polpette di zucchine e pecorino: un mix perfetto per chi ama le verdure in versione croccante.