

ANTIPASTI E SNACK

Zucca frita

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#) PREPARAZIONE: [10 min](#) COTTURA: [10 min](#) COSTO:
[molto basso](#) REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)



La **zucca frita** in pastella è una **ricetta sfiziosissima e veloce**, l'idea perfetta per un **antipasto** o un **contorno autunnale** che mette tutti d'accordo. Quando arriva questa stagione, la **zucca diventa la regina della tavola** e le idee per cucinarla non mancano mai, come dimostrano queste [tre ricette per ogni occasione](#). L'importante è partire da un buon prodotto, quindi assicurati che [la zucca che hai comprato non sia una trappola](#) seguendo i consigli giusti. Questa versione frita è una fantastica alternativa alla classica [Zucca e patate al forno](#) o alla più leggera [Zucca in friggitrice ad aria](#). Con la polpa di questo ortaggio si possono preparare anche delle golose [Frittelle di zucca](#) o delle [Polpette di zucca con cuore filante](#)

, disponibili anche in versione [in friggitrice ad aria](#). E ricorda che della zucca non si butta via niente: scopri questi [3 usi geniali per la buccia di zucca](#) per una cucina senza sprechi.

INGREDIENTI PER LA ZUCCA FRITTA

ZUCCA la polpa pulita - 500 gr
OLIO DI SEMI PER FRITTURA 1 l
SALE

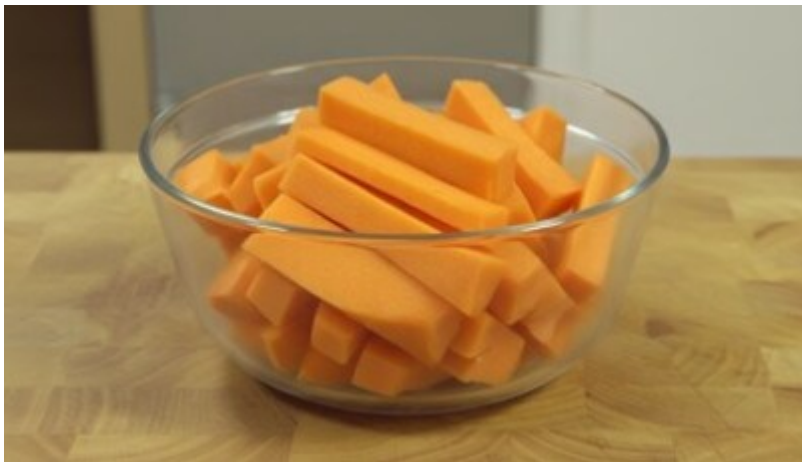
INGREDIENTI PER LA PASTELLA

ACQUA GASSATA FREDDA
FARINA 00 abbondanti - 2 cucchiai da tavola
PARMIGIANO REGGIANO
GRATTUGIATO 1 cucchiaio da tavola
PREZZEMOLO 1 mazzetto
SALE 1 pizzico

COME FARE LA ZUCCA FRITTA IN PASTELLA

- 1** **Prepara la zucca e l'olio.** Per prima cosa, metti a scaldare l'olio per friggere in una pentola dai bordi alti. Nel frattempo, sbuccia la zucca e tagliala a bastoncini di dimensioni simili, come se fossero delle patatine fritte.





2 **Prepara la pastella.** Mentre l'olio si scalda, prepara la pastella, in una ciotola, mescola la farina, il parmigiano grattugiato, il prezzemolo tritato finemente e un pizzico di sale.



3 Aggiungi a filo l'acqua gassata ben fredda, mescolando con una frusta, fino a ottenere una

pastella liscia, non troppo liquida ma neanche troppo densa (simile a quella per le crêpes).
Il segreto per una pastella croccante è usare l'acqua freddissima!



- 4 Friggi.** Controlla che l'olio sia arrivato a temperatura (circa 170-180°C): tuffaci un pezzettino di zucca, se sfrigola vivacemente, l'olio è pronto. Tuffa pochi bastoncini di zucca per volta nella pastella, ricoprili bene, lasciali sgocciolare un istante e immergili con delicatezza nell'olio bollente.





5 Friggili per 4-5 minuti, girandoli a metà cottura, finché non saranno leggermente dorati e croccanti. Scolali con una schiumarola e adagiali su un piatto con carta assorbente per eliminare l'olio in eccesso. Servi i bastoncini di zucca fritti immediatamente, ben caldi, aggiungendo un altro pizzico di sale se necessario.



TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Il trucco in più: Il segreto per una pastella super croccante e leggera è usare acqua gassata freddissima, quasi ghiacciata. Lo shock termico con l'olio bollente creerà una frittura perfetta.

Consiglio per il taglio: Cerca di tagliare i bastoncini di zucca tutti dello stesso spessore. In questo modo la cottura sarà uniforme e avrai bastoncini croccanti fuori e morbidi dentro.

Zero sprechi: Come già detto, la buccia di alcune varietà di zucca (come la Delica o la Butternut) è commestibile. Si può tagliare a listarelle sottili, infarinare e friggere, oppure cuocere al forno fino a renderla croccante come delle chips.

COME SI CONSERVA LA ZUCCA FRITTA

La zucca fritta è una di quelle cose che danno il loro meglio appena fatte, calde e croccanti. Se dovesse avanzare, puoi conservarla per un giorno in frigorifero e passarla per qualche minuto in friggitrice ad aria o in forno caldo per farle riacquistare un po' di croccantezza.