

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Zucca in friggitrice ad aria

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#) PREPARAZIONE: [10 min](#) COTTURA: [20 min](#) COSTO:

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



Morbida, saporita e con quella deliziosa crosticina che solo una cottura ad arte sa regalare. La zucca in friggitrice ad aria è la ricetta perfetta per un contorno autunnale facile, veloce e leggero, che esalta tutta la dolcezza di questo meraviglioso ortaggio. Questa ricetta è l'alternativa sprint alla classica [zucca e patate al forno](#), e ti permette di ottenere un risultato perfetto in meno tempo e con meno grassi. È un modo semplice e gustoso per apprezzare la zucca, un ingrediente così versatile da essere protagonista di piatti dolci e salati, dai soffici [Gnocchi di zucca](#) a un elegante [Flan di zucca](#).

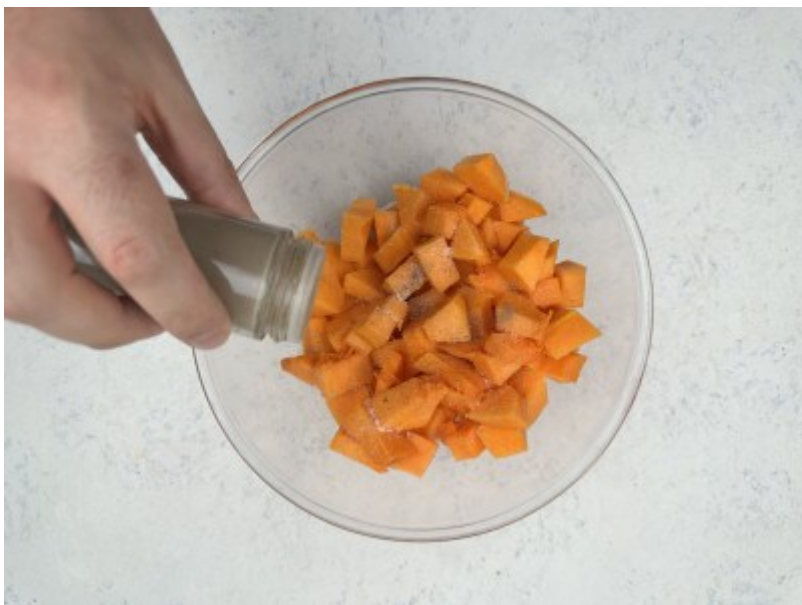
INGREDIENTI PER LA ZUCCA IN FRIGGITRICE AD ARIA

ZUCCA PULITA tipo butternut o delica -
800 gr
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 3
cucchiari da tavola
ROSMARINO FRESCO 1 rametto
SPICCHIO DI AGLIO 1
SALE
PEPE NERO

COME SI FA LA ZUCCA IN FRIGGITRICE AD ARIA

- 1 Prepara la zucca. Pulisci la zucca eliminando la scorza, i semi e i filamenti interni. Sciacquala bene sotto l'acqua, asciugala e tagliala a cubetti regolari di circa 1-2 cm. Trasferisci i cubetti in una ciotola capiente e condiscili con sale e pepe.





- 2 Aggiungi lo spicchio d'aglio (puoi lasciarlo intero, schiacciarlo o tritarlo, come preferisci), gli aghi di rosmarino e l'olio. Mescola molto bene con un cucchiaio o con le mani, in modo che ogni singolo cubetto di zucca sia ben ricoperto dal condimento.





3 Versa la zucca condita nel cestello della friggitrice ad aria. Se vuoi, puoi usare un foglio di carta forno apposito. Cerca di distribuire i cubetti in un unico strato, senza sovrapporli troppo, per garantire una cottura perfetta. Cuoci a 180°C per circa 20 minuti. A metà cottura, estrai il cestello e dai una bella "shakerata" per girare i cubetti e farli dorare in modo uniforme su tutti i lati. Saranno pronti quando saranno teneri all'interno e ben coloriti all'esterno.





TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Il segreto è non sovrapporre: Come per ogni ricetta in friggitrice ad aria, il segreto per una cottura uniforme e una doratura perfetta è distribuire i cubetti di zucca in un unico strato, senza ammassarli. Se necessario, cuocili in due mandate.

Aromi che fanno la differenza: Per un sapore ancora più intenso, schiaccia leggermente lo spicchio d'aglio "in camicia" (con la sua buccia) e aggiungilo nel cestello. Rilascerà tutto il suo aroma senza bruciare.

Zero sprechi: Non buttare i semi della zucca! Sciacquali bene, asciugali, condiscili con un filo d'olio e un pizzico di sale e cuocili nella friggitrice ad aria per qualche minuto. Diventeranno uno snack croccante e delizioso.

COME SI CONSERVA LA ZUCCA COTTA NELLA FRIGGITRICE AD ARIA

La zucca cotta in friggitrice ad aria si conserva in frigorifero per un paio di giorni, in un contenitore ermetico.

È ottima anche a temperatura ambiente, aggiunta a un'insalata di cereali o per arricchire un cous cous. Per farla tornare fragrante, ripassala per 3-4 minuti nella friggitrice ad aria.

POTRESTI CUCINARE ANCHE...

Se ami la zucca in tutte le sue forme, ecco altre ricette, dal salato al dolce, che ti faranno impazzire.

[Polpette di zucca in friggitrice ad aria](#): Un altro modo sfizioso per usare la friggitrice ad aria, per un secondo vegetariano croccante e saporito.

[Crema di zucca e patate](#): Un comfort food caldo e vellutato, perfetto per le serate autunnali.

Zucca ripiena: Un piatto unico scenografico e ricco di sapore, ideale da portare in tavola per stupire.

Biscotti a forma di zucca: Per celebrare l'autunno anche a merenda, dei deliziosi biscotti di frolla.