

ANTIPASTI E SNACK

Zucchine fritte in pastella

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#) PREPARAZIONE: [15 min](#) COTTURA: [20 min](#) COSTO:

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



Le zucchine fritte in [pastella](#) sono un **piatto semplice e delizioso**, amato da grandi e piccini. Questa **ricetta della tradizione italiana** è perfetta come [antipasto](#) o [contorno](#) e riporta alla memoria la cucina del passato.

Le zucchine fritte in [pastella](#) sono un **piatto genuino e gustoso**, dal sapore tipicamente mediterraneo, perfette per un **pranzo estivo all'aperto**, un [aperitivo](#) in compagnia o semplicemente per coccolarsi con una **ricetta sfiziosa, croccante e saporita**.

Scopriamo insieme come fare le zucchine fritte in una sfiziosa pastella senza uova e buon appetito!

INGREDIENTI PER FARE LE ZUCCHINE FRITTE

ZUCCHINE 400 gr

FARINA 00 200 gr

ACQUA FRIZZANTE 300 gr

SALE 1 pizzico

INGREDIENTI PER FRIGGERE LE ZUCCHINE IN PASTELLA

OLIO DI SEMI DI ARACHIDE 1 l

COME FARE LE ZUCCHINE FRITTE IN PASTELLA

- 1 Per prima cosa prepara la pastella con la quale avvolgerai le zucchine prima di friggerle: metti in una ciotola la farina 00, versaci poco alla volta l'acqua frizzante freddissima ed intanto con una frusta a mano amalgama bene. Otterrai una pastella liscia, corposa e senza grumi che lascerai riposare 15 minuti in frigorifero.



- 2 Intanto lava e spunta le zucchine, elimina le due estremità e poi taglia le zucchine, dapprima a metà nel senso della larghezza, infine ricava dei bastoncini lunghi che dividerai a metà.





3 Versa l'olio in una padella e mettilo sul fornello, dovrà raggiungere la temperatura di 170°C.

Riprendi la pastella, mescolala velocemente ed inizia ad immergere i bastoncini di zucchine, pochi pezzi alla volta, scolali bene dalla pastella in eccesso prima di immergerli, pochi alla volta, nell'olio bollente.

Quando la pastella inizierà a gonfiarsi gira le zucchine utilizzando una schiumarola.





4 Dopo qualche minuto tira via le zucchine con la schiumarola, scolandole bene dall'olio.

Disponi i bastoncini di zuccina fritti in un piatto foderato con carta assorbente, dopo qualche minuto potrai trasferirle in un piatto da portata spolverizzate con un pizzico di sale.



ALCUNE VARIANTI PER LE ZUCCHINE FRITTE

Zucchine fritte con parmigiano: aggiungi del parmigiano grattugiato alla pastella per un sapore più ricco e saporito. Il formaggio si scioglierà durante la frittura, creando una crosticina croccante e deliziosa.

Zucchine fritte con erbe aromatiche: mescola erbe aromatiche tritate come prezzemolo, timo e origano nella pastella. Queste erbe doneranno alle zucchine un profumo e un sapore unici.

Zucchine fritte alla birra: sostituisci l'acqua frizzante con della birra chiara ben fredda nella pastella. La birra renderà la pastella ancora più leggera e croccante.

Zucchine fritte al panko: usa il panko, un tipo di pangrattato giapponese, per la panatura delle zucchine. Questo renderà le zucchine fritte incredibilmente croccanti e leggere.