

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Zucchine gratinate 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](#)



Se cerchi un [contorno](#) sfizioso che non ti faccia accendere il forno, abbiamo la ricetta perfetta: **le nostre zucchine gratinate in friggitrice ad aria!** È una di quelle preparazioni furbissime che trasformano un ortaggio semplice in una vera bontà, con quella crosticina croccante che fa impazzire tutti.

È un po' come per i [fiori di zucca ripieni](#), un modo geniale per avere un risultato da applausi senza fatica. Sono perfette per accompagnare un secondo di carne, come delle [scaloppine al limone](#), ma a volte sono perfette anche come [antipasto](#), magari insieme

a delle bruschette al pomodoro per un aperitivo sfizioso.

INGREDIENTI PER LE ZUCCHINE

GRATINATE

ZUCCHINE 300 gr

PANGRATTATO circa 4 o 5 cucchiari -

PARMIGIANO REGGIANO

GRATTUGIATO Circa 4 o 5 cucchiari -

PREZZEMOLO TRITATO

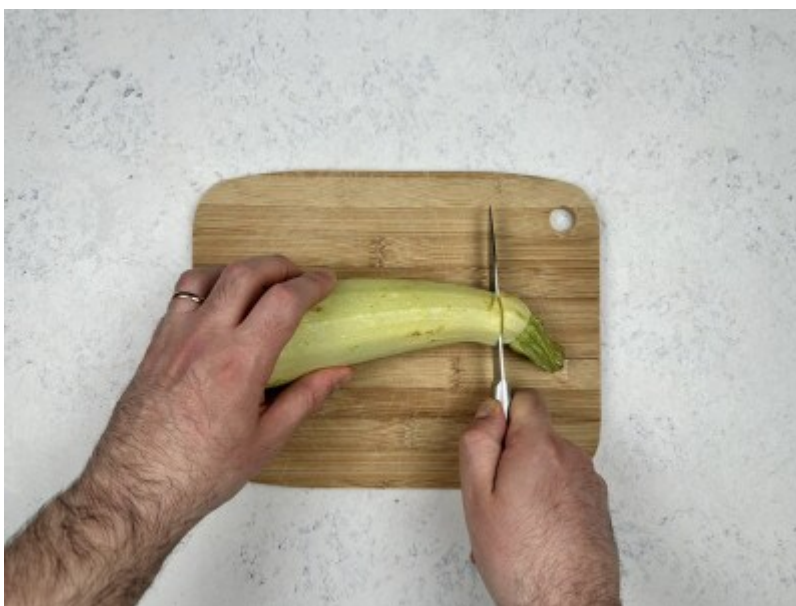
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

SALE

PEPE

COME FARE LE ZUCCHINE GRATINATE IN FRIGGITRICE AD ARIA

- 1 Per prima cosa, prepara le zucchine: lavale, asciugale e spunta le estremità. Con una mandolina (o un coltello), tagliale a fette molto sottili, di circa 2 mm di spessore.





2 In una ciotolina, prepara la "panatura" mescolando il pangrattato, il Parmigiano

grattugiato, il prezzemolo tritato, un pizzico di sale e una macinata di pepe.

Prendi la teglia e inizia a comporre gli strati. Disponi un primo strato di fette di zuccina a raggiera, sovrapponendole leggermente per non lasciare buchi. Condisci con un filo d'olio e una spolverata della panatura che hai preparato





- 3 Continua così: crea un secondo strato di zucchine, condisci di nuovo con un filo d'olio e la panatura. Ripeti l'operazione fino a esaurire tutte le zucchine, creando in totale circa tre strati.





4 Termina con un'ultima spolverata abbondante di panatura e un altro filo d'olio in superficie per garantire una crosticina perfetta. Cuoci nella friggitrice ad aria, già preriscaldata, a 180°C per circa 20 minuti. Le tue zucchine saranno pronte quando la superficie sarà ben dorata e croccante. Servile calde!





TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Pochi, semplici segreti per delle zucchini gratinate da applausi.

Il taglio fa la differenza: Usa una mandolina per tagliare le zucchini. Fette sottili e tutte dello stesso spessore (circa 2 mm) sono il segreto per una cottura uniforme. Se le tagli a mano, cerca di essere il più preciso possibile.

Via l'acqua in eccesso: Le zucchini sono ricche d'acqua. Per evitare un risultato un po' "lesso", dopo averle affettate mettile in un colapasta, cospargile con un po' di sale e lasciale riposare per una decina di minuti. L'acqua che tireranno fuori le renderà più sode e saporite. Ricordati di sciacquarle velocemente e asciugarle bene prima di usarle!

Una gratinatura da manuale: Per una crosticina ancora più croccante e saporita, mescola il pangrattato con il parmigiano, il prezzemolo, un pizzico di sale, pepe e un filo d'olio prima di cospargerlo sulle zucchini. In questo modo il condimento sarà più omogeneo e dorato.

Non buttare le estremità! Le punte delle zucchini che tagli via sono un tesoro. Non buttarle! Tagliale a pezzettini e usale per arricchire un soffritto, per un **sugo di verdure** o aggiungile a una minestra. In cucina, non si spreca nulla!

COME CONSERVARE LE ZUCCHINE GRATINATE

Le zucchini gratinate sono ottime anche il giorno dopo.

In frigorifero: Conservale in un contenitore ermetico per 2-3 giorni.

Come riscaldarle: Per farle tornare calde e con la crosticina croccante, ti basta passarle di nuovo nella friggitrice ad aria per 3-4 minuti a 180°C. Torneranno come appena fatte! Sconsiglio di congelarle, perché una volta scongelate diventerebbero troppo molli.

POTRESTI CUCINARE ANCHE...

Se la friggitrice ad aria è diventata la tua migliore amica, ecco altre idee:

[Patate croccanti in friggitrice ad aria](#): Il contorno per eccellenza, ma in versione più leggera e veloce.

[Fiori di Zucca Ripieni in Friggitrice ad Aria](#): Per rimanere in tema, un antipasto goloso e filante.

[Pomodori ripieni in friggitrice ad aria](#): un classico che piace sempre a tutti!