

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

## Zucchine in padella

---

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

DOSI PER: [4 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#)    PREPARAZIONE: [5 min](#)    COTTURA: [20 min](#)    COSTO:

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

---



Quando pensi ad un **contorno leggerissimo** cosa ti viene in mente? [A Noi le ricette con le zucchine!](#) Le abbiamo **cucinate in tanti modi** e **non siamo ancora stanchi** di preparare e gustare questo **delicato ortaggio molto versatile** che in estate trova il suo punto massimo di bontà.

Per la **ricetta** di oggi abbiamo preso delle **belle zucchine mature** e le abbiamo tagliate a fette regolari con un coltello, poi le abbiamo spadellate con del buonissimo olio extravergine comprato direttamente dal produttore, **ottenendo delle deliziose zucchine in padella trifolate** da servire come [contorno](#) per accompagnare **carne, pesce, uova**

o formaggi.

Cucina le zucchine come spieghiamo nella nostra ricetta facile con **passo passo fotografico** e preparati a gustare una piatto **davvero goloso** per quanto **semplice!**

**Ami le zucchine in ogni modo possibile immaginabile?** Sei nel posto giusto! Ecco per te tante altre **ricette** che devi assolutamente provare!

[Chips di zucchine al forno](#)

[Insalata di pollo al curry con riso nero e zucchine](#)

[Stick di zucchine al forno](#)

[Rosti di zucchine e cipolle](#)

[zucchine marinate crude al lime e pepe rosa](#)

## INGREDIENTI

ZUCCHINE 1 kg

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

120 gr

SPICCHIO DI AGLIO 1

SALE FINO

PREZZEMOLO TRITATO

## PREPARAZIONE

**1** Lava e spunta le zucchine poi affettale a rondelle non troppo sottili. Aggiungi un pizzico di sale.

Versa l'olio extravergine di oliva in una padella, accendi il fornello e fallo scaldare leggermente.





**2** Appena l'olio è caldo aggiungi lo spicchio d'aglio e le zucchine, alza un poco la fiamma e cuoci, mescola di tanto con un cucchiaio di legno senza mai coprire e fino a terminare la cottura.





3 Le zucchine in padella trifolate sono pronte quando si presenteranno morbide, ma non

sfatte, e ben rosolate! Impiatta e spolvera con abbondante prezzemolo tritato.



## CONSERVAZIONE

se hai cotto una gran quantità di zucchine trifolate in padella, ti consiglio di riporle in un barattolo o contenitore a chiusura ermetica, puoi conservarle così in frigorifero per 5 o 6 giorni. Le zucchine trifolate sono molto buone anche per condire una pasta o per farcire una pizza.