

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Zucchine marinate crude al lime e pepe rosa

DOSI PER: 6 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa PREPARAZIONE: 15 min COSTO: molto basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile

NOTE: *2 ORE DI RIPOSO IN FRIGORIFERO PER LA MARINATURA*



Le **zucchine marinate crude** al lime e pepe rosa sono un contorno fresco e leggero, adatto alla stagione estiva, questa ricetta infatti non prevede cottura, per questo vanno utilizzate sempre zucchine feschissime, meglio se appena raccolte.

Le zucchine, nel periodo estivo sono fresche e fragranti, basterà condirle con i giusti ingredienti per ottenere un piatto sfizioso, in questo caso abbiamo scelto un abbinamento molto fresco e raffinato composto da succo di lime, bacche di pepe rosa e menta.

Se non avete mai assaggiato delle zucchine crude, iniziate con la nostra ricetta, la sua riuscita è una garanzia e convincerà anche i palati più esigenti.

Se adorate le zucchine sempre e ovunque, provate anche queste ricette:

[Lasagne di zucchine](#)

[Zucchine gratinate al forno](#)

INGREDIENTI

ZUCCHINE medie - 3

LIME 2

MENTA 1 mazzetto

PEPE ROSA 1 cucchiaino da tè

AGLIO 1

OLIO DI OLIVA

SALE

PREPARAZIONE

1 Per la realizzazione delle vostre zucchine marinate crude al lime e pepe rosa, scegliete delle belle zucchine di media misura, di una qualsiasi qualità. Devono essere compatte e prive di segni.

Spuntatele ed eliminate due strisce di buccia ai lati. Procedete a tagliarle a metà, e poi ancora a metà, ottenendo 4 parti uguali.

Tagliate le quattro parti a listarelle sottili, se volete, potete facilitarvi il lavoro utilizzando un pelapatate.

Riponete le zucchine in un contenitore.





2 Procedete spremendo i lime e versate il succo in una ciotolina.

Aggiungete l'olio di oliva, che deve risultare circa la stessa quantità del succo di lime, circa 5 cucchiaini.

Aggiungete anche il sale, circa mezzo cucchiaino e mescolate velocemente con una frusta a mano, creando un'emulsione.





3 Lavate sotto acqua corrente la menta, asciugatela e procedete a tritarla grossolanamente con un coltello.

Versate l'emulsione di lime e olio sulle zucchine, aggiungete la menta, uno spicchio d'aglio tritato e mescolate. In ultimo aggiungete le bacche di pepe rosa.

Coprite con un coperchio o con della pellicola trasparente e trasferite le zucchine in frigorifero per almeno 2 ore per la marinatura.

Quando vorrete consumare le vostre zucchine marinate crude al lime e pepe rosa, servitele direttamente dal frigorifero, saranno molto gustose e croccanti.





CONSERVAZIONE

Potete conservare le vostre zucchine marinate crude al lime e pepe rosa fino 72 ore in frigorifero.

CONSIGLIO

Per una versione più casereccia potete sostituire il succo di lime con del succo di limone e le bacche di pepe rosa con del pepe nero.