

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Zucchine trifolate alla menta, fresche e aromatiche

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa PREPARAZIONE: 10 min COTTURA: 15 min COSTO:
molto basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



Le zucchine trifolate alla menta sono un contorno fresco e aromatico, perfetto per accompagnare tanti piatti principali (ne parliamo in fondo alla ricetta). Questa ricetta semplice esalta il sapore delicato delle zucchine con l'aroma fresco e vivace della menta, creando un equilibrio perfetto di sapori.

Ideale per i mesi estivi, le zucchine trifolate alla menta sono facili da preparare e richiedono pochi ingredienti. *Segui la nostra ricetta passo dopo passo per realizzare questo contorno gustoso e leggero, che saprà deliziare tutti i tuoi ospiti.*

INGREDIENTI PER LE ZUCCHINE TRIFOLATE ALLA MENTA

ZUCCHINE 800 gr
SPICCHI DI AGLIO 2 spicchi
MENTA FRESCA 2 cucchiaini da tavola
SALE
PEPE NERO
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 40 gr

COME FARE LE ZUCCHINE TRIFOLATE ALLA MENTA

- 1 Per preparare le zucchini trifolate alla menta, per prima cosa devi lavare ed asciugare le zucchini su carta da cucina. Spunta e taglia le zucchini a rondelle, spesse almeno due mm, e metti da parte.





- 2 Poni in una padella due spicchi d'aglio e l'olio extra vergine d'oliva, lascia dorare l'aglio per 5 minuti e togliilo. Quindi, aggiungi le zucchini messe da parte a fuoco vivace e copri con un coperchio.





3 Non dimenticare di mescolare ogni tanto. Trita la menta ed aggiungi le zucchine qualche minuto prima che siano pronte, aggiusta di sale di pepe.





4 Aggiungi la menta tritata, amalgama il tutto e servi.



COME SERVIRE LE ZUCCHINE TRIFOLATE ALLA MENTA

Le **zucchine trifolate alla menta** possono essere servite in diversi modi, rendendole un contorno versatile per molti piatti. Uno dei modi più comuni è servirle accanto a piatti di carne o pesce grigliati, come pollo, bistecca o filetto di pesce, dove la freschezza della menta bilancia i sapori ricchi e succosi della carne.

Puoi anche utilizzare le zucchine trifolate alla menta come **topping per un'insalata fresca**, aggiungendole a un **mix di verdure croccanti** come lattuga, pomodori, e cetrioli, per un piatto leggero e rinfrescante. Un'altra idea è usarle come condimento per un piatto di pasta fredda, magari insieme a pomodorini e mozzarella, per un pasto estivo leggero e gustoso.

Se preferisci un pasto vegetariano, le zucchine trifolate alla menta possono essere servite su

crostini o bruschette, magari con una base di formaggio fresco come la ricotta o il caprino, per un antipasto o un aperitivo sfizioso.

In alternativa, puoi utilizzarle come farcitura per piadine o panini, insieme a formaggi e prosciutto, per un pasto veloce e sfizioso.

COME SI CONSERVANO LE ZUCCHINE TRIFOLATE ALLA MENTA

Le zucchine trifolate alla menta possono essere conservate in frigorifero per 2-3 giorni. Dopo averle preparate, è importante lasciarle raffreddare completamente a temperatura ambiente prima di trasferirle in un contenitore ermetico. Questo passaggio è fondamentale per evitare la formazione di condensa, che potrebbe compromettere la consistenza e il sapore delle zucchine.

Quando sei pronto a consumarle nuovamente, puoi riscaldare le zucchine in una padella a fuoco medio per qualche minuto, aggiungendo un filo d'olio d'oliva per ravvivare i sapori. Se preferisci, puoi gustarle anche a temperatura ambiente o leggermente fredde, poiché il sapore fresco della menta si mantiene bene anche senza dover riscaldare il piatto.