

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

## Zucchine trifolate

---

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

DOSI PER: [4 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#)    REPERIBILITÀ ALIMENTI: [media](#)

---



Le zucchine trifolate sono un contorno decisamente estivo, ideali per accompagnare un secondo di carne o pesce, magari cucinato in modo semplice e poco pretenzioso. Si tratta di una pietanza che risulta anche non molto calorica, poi certo dipende da quanto olio si mette, ma volendone usare poco è perfetta anche per chi deve stare un po' attento alla linea. In pochissimo tempo e con pochissimi ingredienti otterrete un piatto semplice e saporito, perfetto per chi ama i cibi genuini e i gusti sinceri e schietti. Basterà affettare le zucchine, metterle a stufare con dell'olio in una padella e una volta ammorbidite potranno essere condite secondi i vostri gusti.

In questo caso abbiamo utilizzato delle foglie di basilico fresco spezzate a mano, che danno oltre che sapore anche un bel profumo delizioso, ma qualora voi vogliate provare ci sta benissimo anche il prezzemolo o la menta addirittura. Alla fine della cottura poi abbiamo aggiunto una macinata di pepe che davvero non guasta ma lì dipende molto dai vostri gusti e dalle vostre esigenze. Se ci sono bambini per esempio vi conviene non metterlo oppure mettere da parte la quantità destinata a loro e poi tritare il pepe al momento giusto.

Fare le zucchine in padella trifolate è davvero semplice, realizzare questo contorno è facile e veloce, poi è decisamente pratico ed economico ed è soprattutto alla portata di tutti. Ciascuno di voi, anche se alle prime armi, potrà cimentarsi in questa preparazione gustosa che potrà essere realizzata anche da chi non è molto esperto in cucina.

Volendo utilizzare questa tecnica allo stesso modo, ovviamente modificando i tempi di cottura, potrete cuocere anche le melanzane o altri tipi di verdura e ortaggi come i funghi.

Sapete poi un trucchetto per tenere le zucchine più croccanti? Utilizzare il sale solo alla fine della cottura, in questo modo non perderanno tanta acqua e restaranno più dure mentre si vi piacciono più morbide, potete salare anche all'inizio della cottura e coprire con un coperchio. Questa scelta dipende decisamente da voi e dal vostro gusto personale!

Le zucchine trifolate in padella sono un grande

classico della cucina italiana, un contorno facile e delizioso ideale per tutta la famiglia proprio per il suo gusto rustico e la sua facilità di esecuzione.

Tagliare le zucchine a mezzaluna è semplice, tagliatele a metà nella lunghezza e poi fate delle rondelle, in questo modo potrete tranquillamente fare la forma da noi consigliata. Se poi andate di fretta potete aiutarvi con una mandolina o ancora fare solo delle fettine. Anche qui dipende dal vostro gusto personale. Con pochissimi ingredienti e in pochissimo tempo otterrete un bel piatto di zucchine pronte per deliziarvi. Qui di seguito vi spaghiamo come trifolarle in maniera perfetta. Una ricetta con le zucchine anche molto furba in quanto può essere preparata in anticipo e poi utilizzata quando si ha voglia e nel momento giusto.

Realizzate con noi questa preparazione e vedrete che sapore incredibile, sono buone sia calde che fredde e sono perfette non solo accanto a carni o pesci grigliati, ma anche all'interno di panini, sulla pizza o focacce ma ancora su un bel tagliere di salumi e formaggi.

Se le amate in modo particolare poi, ecco per voi altre ricette con le zucchine da provare appena possibile:

[spaghetti alle zucchine](#)

[zucchine ripiene](#)

[parmigiana di zucchine](#)

## INGREDIENTI

ZUCCHINE 800 gr

SPICCHIO DI AGLIO 1

BASILICO

SALE FINO

PEPE NERO

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

## PREPARAZIONE

1

Tagliare le zucchine a mezzelune .





**2** Scaldare un giro di olio in padella con lo spicchio di aglio.

Unire le zucchini e far rosolare bene a fiamma media per 3-4 minuti





3

Quindi rimuovere l'aglio insaporire con qualche foglia di basilico e regolare di sale e pepe.

Cuocere per circa 8-10 minuti girando spesso per non farle attaccare.







4 A fine cottura aggiungere una macinata di pepe se piace.

