

Zucca in agrodolce alla siciliana

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa PREPARAZIONE: 15 min COTTURA: 20 min COSTO: molto basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



La **zucca in agrodolce alla siciliana** è un capolavoro della nostra tradizione, un contorno autunnale capace di conquistare tutti al primo assaggio. Se ami i sapori agrodolci intensi, questa preparazione diventerà sicuramente il tuo asso nella manica.

Per ottenere una consistenza perfetta, il segreto parte dalla materia prima. Scegli una buona [zucca Delica o Mantovana](#) e ricordati di [pulirla e tagliarla](#) a fette spesse e regolari, di circa 1 cm.

Questo spessore omogeneo è fondamentale per garantire una cottura impeccabile, permettendoti di ottenere una [zucca fritta](#) dorata all'esterno ma con la **polpa soda e intatta al morso**, senza sfaldarsi in padella.

Il vero tocco magico è l'emulsione. Assicuratevi di lasciar sfumare l'aceto in padella finché non perde completamente il suo odore pungente, creando uno sciroppo avvolgente che ricorda la delicatezza di una [zucca marinata in agrodolce](#).

Ricorda un dettaglio cruciale per la buona riuscita del piatto: **la menta fresca va spezzettata rigorosamente a mano e a fuoco spento**. In questo modo eviterai che annerisca, sprigionando un **profumo balsamico inconfondibile** senza diventare amara.

Cerchi altre ispirazioni per arricchire il tuo menu di stagione? Prova la rassicurante semplicità della [zucca al forno](#), oppure esplora le [8 migliori ricette autunnali con la zucca della tradizione](#).

E se ti avanza un po' di ortaggio crudo dopo aver preparato questo contorno, sorprendi tutti sfornando dei golosissimi e soffici [Crinkle Cookies alla Zucca](#)!

Resta sempre aggiornato sui nuovi contenuti!

Iscriviti al Canale WhatsApp

INGREDIENTI PER 4 PORZIONI DI ZUCCA IN AGRODOLCE

ZUCCA 800 gr

ACETO DI VINO BIANCO 60 ml

ZUCCHERO SEMOLATO 30 gr

SPICCHIO DI AGLIO 2

FOGLIE DI MENTA 10

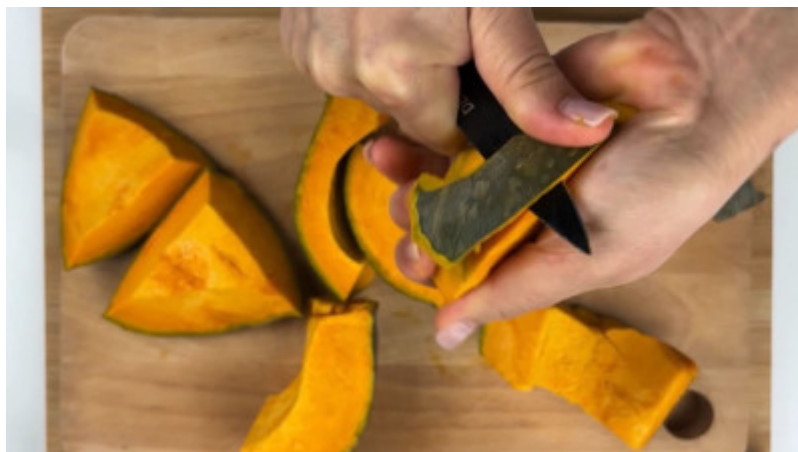
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)
150 ml

SALE FINO

PREPARAZIONE

1 Inizia pulendo la zucca: elimina con cura la **buccia esterna dura**, i semi e i filamenti interni.

Ora taglia la polpa a fette lunghe circa 5-6 cm. Cerca di mantenere uno **spessore omogeneo di circa 1 cm** per garantire una cottura uniforme in padella.





- 2** Versa un'abbondante quantità di olio extravergine d'oliva in una padella capiente e scalda a **fuoco medio-alto**.

Tuffa le fette di zucca **pochi pezzi alla volta** per evitare di abbassare la temperatura dell'olio. Cuocile per circa **3-4 minuti per lato**, finché non risultano dorate e morbide ai rebbi di una forchetta.

Scolale con una schiumarola e adagiale su **carta assorbente** per eliminare l'olio in eccesso.





3 Rimuovi quasi tutto l'olio dalla padella, lasciandone soltanto **un paio di cucchiiai**.

Aggiungi gli spicchi d'aglio sbucciati e schiacciati, facendoli dorare a **fuoco dolce**. Non appena saranno dorati, rimuovili.

Nel frattempo prepara l'agrodolce: versa l'aceto di vino bianco nella ciotolina insieme allo zucchero e mescola energicamente finché non si sarà **completamente sciolto**.



4 Disponi nuovamente le fette di zucca fritta nella padella, versa la miscela di aceto e

zucchero e alza la fiamma.

Lascia sfumare per **1-2 minuti**, finché l'odore pungente dell'aceto non sarà evaporato e si sarà formato un **leggero sciroppo**.

Infine, regola di sale a piacere.



5 Spegni il fuoco e distribuisce sulla zucca le foglie di menta fresca **spezzettate a mano**.

Trasferisci tutto su un piatto da portata e lascia riposare per **almeno un'ora** prima di servire.

Questo riposo è fondamentale per far **amalgamare i sapori alla perfezione**.



CONSERVAZIONE

Puoi conservare la zucca in agrodolce in un **contenitore ermetico in frigorifero per 3-4 giorni**. Anzi, il giorno dopo sarà ancora più saporita perché la polpa avrà assorbito al meglio tutti gli aromi dell'agrodolce e della menta.

Prima di servirla, ricordati di estrarla dal frigo con un po' di anticipo: questo piatto dà il meglio di sé se gustato a **temperatura ambiente**.

È **sconsigliato congelarla**, poiché la polpa frita tenderebbe a perdere la sua consistenza originale durante lo scongelamento.