

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Zucchine fritte

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [media](#) COSTO: [basso](#) REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



Zucchine fritte: uno dei contorni estivi più buoni e amati! In effetti quando si frigge non si sbaglia mai, lo dicono anche le nonne, ma le zucchine sono particolarmente seaporite con questa tecnica di cottura.

Oramai si trovano tutto l'anno al supermercato, ma ovviamente quelle di stagione sono tutta un'altra cosa. Dolci, tenere e gustose sono perfette da abbinare a secondi piatti di carne o pesce. Ma anche in un panino ci stanno benissimo!

Se cercate altre ricette con le zucchine ecco per voi nuove idee gustosissime:

[spaghetti alle zucchine](#)

[zucchine ripiene](#)

INGREDIENTI

ZUCCHINE grandi - 3

FARINA setacciata - 250 gr

UOVA 2

BIRRA 1 bicchiere

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

SALE

OLIO DI SEMI PER FRITTURA

PREPARAZIONE

- 1 Per preparare le zucchini fritte, bastano d'avvero pochi ingredienti, ma vediamo come procedere: da prima setacciate la farina e raccoglietela in una scodella.



- 2 Separate i tuorli dagli albumi delle uova, tenete da parte gli albumi e incorporate i tuorli d'uovo alla farina. Aggiungete alla farina e ai tuorli, la birra, importantissimo che sia fredda; con l'aiuto di una frusta, amalgamate bene tutti gli ingredienti tra di loro cercando di evitare la formazione di grumi.



- 3 Salate leggermente e aggiungete alla pastella anche un filo d'olio extravergine d'oliva, coprite la scodella con della pellicola e mettetete a riposare in frigorifero per almeno 30 minuti.



- 4 Montate gli albumi a neve, per renderli più lavorabili e per ottenere un risultato bello spumoso aggiungete un pizzico di sale.



- 5 Incorporate delicatamente gli albumi montati a neve alla pastella con l'aiuto di una spatola, mescolate dall'alto verso il basso e fate amalgamare bene tutti gli ingredienti.



6 Una volta che avrete terminato la preparazione della pastella: tagliate le zucchine a listarelle, ovvero sia a fiammifero. Immergete completamente, un pò per volta i fiammiferi di zucchine nella pastella, in modo tale da far attaccare bene la pastella su tutta la loro superficie.





- 7** In una padella portate a temperatura l'olio per frittura, quando l'olio è ben caldo, con l'aiuto di una pinza, prendete i fiammiferi di zucchini pastellati e metteteli a friggere nell'olio un pò per volta, in modo tale da non fare abbassare la temperatura dell'olio durante la cottura.



- 8** Lasciate dorare leggermente le zucchine, poi scolatele, in modo tale da eliminare l'olio in eccesso e servite ben calde con qualche chicco di sale.



