

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

## Zucchine marinate

---

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

DOSI PER: [4 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#)    PREPARAZIONE: [10 min](#)    COTTURA: [5 min](#)    COSTO:

[molto basso](#)    REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)

---



Le **zucchine marinate** sono perfette come [antipasto](#) servite con **fette di pane tostato** o **grissini**, possono anche diventare un **buon contorno** per **piatti di carne** o **pesce**, con le **grigliate** sono speciali! Questa **ricetta** è da cucinare **esclusivamente durante i mesi estivi**, quando le [zucchine](#) sono **in piena stagione**, **abbondanti** e **saporitissime**, piene di tanti buoni e sani nutrienti.

Segui la nostra ricetta con video e passo passo fotografico per portare in tavola delle **deliziose zucchine marinate!**

Ami le [ricette con le zucchine](#)? Ecco qui alcune proposte che potrebbero piacerti:

[Zucchine gratinate al forno](#)

[Zucchine gratinate al formaggio](#)

[Zucchine in padella](#)

[Zucchine ripiene di carne](#)

[Chips di zucchine al forno](#)

## INGREDIENTI PER FARE LE ZUCCHINE

### MARINATE

ZUCCHINE 4

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4  
cucchiari da tavola

ACETO DI VINO BIANCO 2 cucchiari da  
tavola

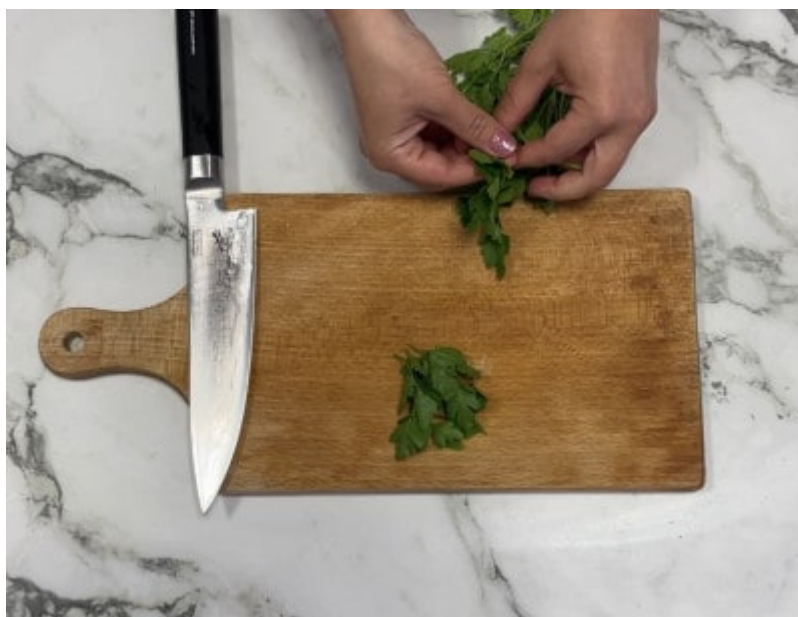
SPICCHIO DI AGLIO 2

PREZZEMOLO ½ ciuffi

SALE

## COME FARE LE ZUCCHINE MARINATE

- 1 in un tagliere riunisci gli spicchi di aglio e il mazzetto di prezzemolo già lavato e asciugato, con un coltello ben affilato trita tutto molto finemente.





- 2 Riunisci il trito aromatico in una ciotola e condiscilo con l'olio extravergine di oliva, l'aceto, e il sale.

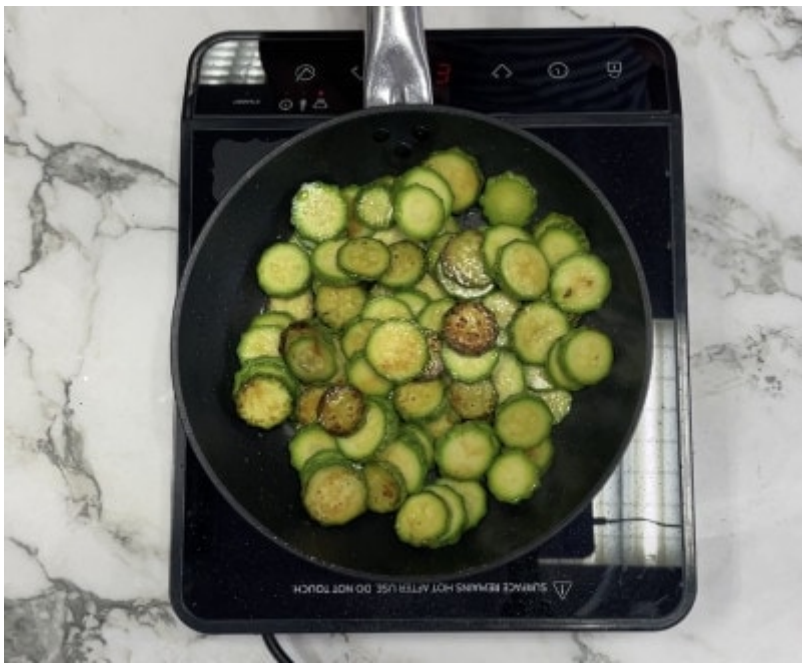




- 3** Lava e toglì le estremità alle zucchine, tagliale a rondelle spesse mezzo cm. Metti dell'olio extravergine di oliva in una padella antiaderente e fallo scaldare leggermente. Aggiungi le zucchine all'olio e falle rosolare, ci vorranno circa 15 minuti.







- 4 Quando le rondelle di zucchine sono cotte, trasferiscile nella ciotola con il condimento aromatico e mescola bene, fai riposare almeno 30 minuti prima di servire, in questo modo le zucchine saranno perfettamente aromatizzate dal trito.





## COME USARE LE ZUCCHINE MARINATE

Le **zucchine marinate** sono **incredibilmente versatili** e possono essere servite in molteplici modi. Sono perfette come **antipasto leggero, contorno fresco e gustoso** o anche come ingrediente per **farcire panini e sandwich**. Un altro modo goloso per utilizzarle è aggiungerle come **farcitura per pizze o focacce**.

Puoi anche includerle in un **tagliere di antipasti** insieme ad altre **verdure marinate** o **sott'olio**, **formaggi** e **salumi**. Servirle in questo modo è l'ideale per **serate estive in compagnia**, darai modo a tutti di assaggiare e gustare le delizie della tua tavola.