

MARMELLATE E CONSERVE

Zucchine sott'olio

di: *steffy2007*

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa COSTO: basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



Le zucchine sott'olio sono una buonissima conserva di verdura.

Se ami fare tutto in casa, le zucchine sott'olio sono una di quelle conserve che non può di certo mancare, come le [melanzane sott'olio](#)! Si tratta di una preparazione che facevano le nostre nonne nei tempi indietro e che rendeva possibile consumare un ortaggio anche fuori stagione. Farle è un po' come andare indietro nel tempo quando le nonne e le zie si riunivano intorno al tavolo a lavorare tutte assieme per far provviste per l'inverno freddo. Certo i prodotti industriali sono comodissimi e decisamente utili ma volete mettere la soddisfazione di farli da soli in casa?

Se vi piace seguire questa tradizione è la ricetta delle zucchine sott'olio della nonna è proprio ciò che fa per voi e poi provate anche a fare i [peperoncini piccanti](#) sott'olio!

INGREDIENTI

ZUCCHINE lunghe - 4

VINO BIANCO 1 l

ACETO DI VINO BIANCO 1 l

ALLORO

SPICCHIO DI AGLIO 2

CHIODI DI GAROFANO

PEPE NERO IN GRANI

SALE GROSSO

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

PEPERONCINO ROSSO PICCANTE

PREPARAZIONE

- 1 Per realizzare le zucchine sott'olio: mettete all'interno di una capace casseruola, le foglie di alloro, gli spicchi d'aglio, qualche chiodo di garofano, il pepe nero in grani, l'aceto di vino bianco e il vino bianco.





2 A questo punto prendete le zucchine, lavatele bene sotto l'acqua corrente, spuntatele e tagliatele a listarelle non troppo piccole e tuffatele nella casseruola con gli odori e i liquidi.



- 3 Portate a bollore, salate leggermente il tutto e, lasciatele scottare le zucchine per circa 3 minuti dal bollore, quindi scolatele e, mettetele ad asciugare su di un canovaccio pulito.



- 4 Prendete dei vasetti di vetro sterilizzati, e quando le zucchine si saranno bene asciugate e freddate, mettetele all'interno dei vasetti e ricopritele completamente con l'olio extravergine d'oliva, aggiungete anche gli odori utilizzati per la cottura e, fate attenzione ha ricoprirle completamente con l'olio.





- 5 Sigillate con i tappi, il giorno successivo, controllare il livello d'olio ed eventualmente aggiungetene dell'altro. Prima di consumarle attendete all'incirca un mese in maniera tale che s'insaporiscano bene.

