

Zucchine alla scapece

Le **zucchine alla scapece** sono un piatto estivo tipico del sud Italia, che trae origini nel dover conservare a lungo gli ortaggi. Una volta fritte, le zucchine vengono condite con olio, aceto, aglio e foglie di menta. Riposandosi si insaporiscono e si possono così conservare anche per una settimana.

Per la preparazione delle **zucchine alla scapece** preferire zucchine chiare, abbastanza grandi. Dosare l'aceto con attenzione, secondo il proprio gusto personale.

INFORMAZIONI

- 4 persone
- **600Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **1 ora**
- ricetta **vegetariana** e **vegan**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

INGREDIENTI

- 800 g di zucchine
- Sale fino
- 2 spicchi di aglio
- 40 ml di olio extravergine di oliva
- 1 cucchiaio di aceto di vino bianco
- 1 mazzetto di menta
- Olio di oliva per friggere

PREPARAZIONE

- Lavare le zucchine, eliminare le estremità e tagliarle a fette di 1 centimetro di spessore per il senso della lunghezza.
- Disporre le zucchine su un tagliere, unire un pizzico di sale fino e metterle in un colapasta, disposte in verticale, dove lasciarle riposare per almeno una mezz'ora.
- Nel frattempo tritare l'aglio molto finemente, oppure spremerlo con l'apposito attrezzo. In una ciotola mescolare bene l'olio con l'aglio e l'aceto, regolandolo a piacere a seconda del gusto personale.
- Lavare le foglioline di menta e metterle ad asciugare su un foglio di carta da forno.
- Trascorso il tempo di riposo delle zucchine, metterle su uno strofinaccio pulito e asciugarle bene.
- In una padella adatta alla frittura mettere l'olio di oliva. Farlo ben riscaldare, la temperatura ideale è di 180°C, e friggervi le zucchine facendole rimanere abbastanza morbide.
- Man mano che sono pronte ritirarle su un piatto coperto di carta da cucina e asciugarle bene.
- Riporle a strati in una pirofila condendole con l'emulsione preparata e le foglie di menta spezzettate. Non dovrebbe occorrere altro sale, ma assaggiare per verificare.
- Lasciare insaporire per almeno un'ora prima di servirle. Meglio ancora gustarle il giorno dopo.

PIETANZE DI ABBINAMENTO IDEALE

Secondi piatti a base di carne o di pesce, secondi piatti vegetariani e vegan.

STAGIONE

Marzo, aprile, maggio, giugno, luglio, agosto, settembre

AUTORE

Ricetta realizzata da Barbara Farinelli. Fotografia di Giovanni Caprilli. Tutti i diritti riservati.



I consigli di Barbara

Per una preparazione più leggera le zucchine si possono anche grigliare. Il sapore non sarà così gustoso, ma l'apporto calorico è sicuramente di molto inferiore.