

RICETTE FACILI CON LO ZUCCHINO DELL'AGRO PONTINO



karthesio

La natura non fa nulla di inutile.

(Aristotele)

CON IL CONTRIBUTO DI



**REGIONE
LAZIO**

ARSIAL
Agenzia Regionale per lo Sviluppo
e l'Innovazione dell'Agricoltura del Lazio



*Ricettario redatto da Karthesio in
occasione della 3^ Sagra dello Zucchini
dell'Agro Pontino nel 2026.
Utilizza questo ricettario in digitale.*

A Borgo Montenero, nel cuore dell'Agro Pontino, ogni anno si celebra lo zucchini scuro dell'Agro Pontino. Siamo alle porte di San Felice Circeo, immersi in una natura fertile, stretta tra i campi di Pontinia, Sabaudia e Terracina.

Lo zucchini scuro dell'Agro Pontino è un frutto riconoscibile per il suo colore verde intenso, che lo distingue appunto dalle altre varietà più comuni.

La produzione di zucchini di qualità (il periodo della raccolta naturale coincide con la primavera/estate) è particolarmente forte nei territori, appunto, di San Felice Circeo, Terracina, Sabaudia, Pontinia, Latina, Fondi, Sperlonga e Monte San Biagio: oltre allo zucchini scuro si coltiva anche la qualità nota come romanesca (quelle verdi chiare), con l'introduzione da diversi anni anche della zucchini a pasta gialla. Lo zucchini, nome scientifico la Cucurbita pepo, comunemente nota anche come zucchini, è una pianta angiosperma dicotiledone appartenente alla famiglia delle Cucurbitaceae. È una pianta originaria del Messico, anch'essa come la patata importata in Europa dopo la scoperta dell'America. I semi si interrano direttamente a dimora da aprile a giugno, e comunque quando la temperatura, sia diurna che notturna, si mantiene sopra i 20°. Le zucchine hanno un basso valore calorico e sono composte per il 95% d'acqua, contengono vitamina A, C e carotenoidi. È un frutto che ha un forte potere rinfrescante, è ricco di calcio, fosforo, ferro, oltre che di vitamina B2 e C, con una limitata presenza della vitamina A. È la presenza della cellulosa a favorire il buon grado di digeribilità, tant'è che si possono mangiare anche due volte al giorno senza particolari controindicazioni. Lo zucchini viene spesso utilizzato nelle diete, poiché apporta diversi benefici per la salute, grazie al basso apporto calorico e al buon contenuto di fibre e vitamine. Così, costituisce

un'ottima scelta per chi vuole mantenere una dieta equilibrata, contribuendo a migliorare la regolarità intestinale e a controllare il colesterolo e gli zuccheri, oltre a stimolare la diuresi.

Questo ricettario vi insegnerà ad apprezzare questo straordinario frutto/ortaggio attraverso la preparazione di primi piatti, secondi e contorni. Per tutti i gusti, da chi è vegetariano a chi è vegano passando per chi è onnivoro.

Buona lettura. Anzi, buon appetito.

RICETTE FACILI CON LO ZUCCHINO DELL'AGRO PONTINO

karthesio

PASTA ALLA NERANO

È un piatto della tradizione partenopea, se non campana, che qui in Agro Pontino ha avuto una certa facilità di penetrazione, considerata la vicinanza geografica e la forte immigrazione avvenuta negli anni '50. Ed è proprio nel Dopoguerra che affonda la genesi di questa ricetta, con una cuoca della baia di Nerano che pensò di legare la pasta con le zucchini in maniera più salda, utilizzando il Provolone del Monaco, un formaggio a pasta filata tipico dei monti Lattari.

Lavate e spuntate le zucchini, tagliatele a rondelle sottili, intanto scaldate l'olio in una padella capiente, portate l'olio a friggere e a quel punto versate le zucchini, fino a farle dorare. Poi, fatele riposare su un foglio di carta assorbente, salandole e profumandole con foglie di basilico spezzate a mano.

Grattugiate in maniera grossolana il provolone del Monaco.

Nel frattempo mettete a cuocere la pasta, che verrà scolata molto al dente. Intanto, in una padella sempre larga mettete a friggere l'olio in camicia, poi toglietelo e versate le zucchini. Ora aggiungete un mestolo d'acqua di cottura, in modo che le zucchini non si asciugino troppo, quindi aggiungete la pasta, attenzionandola con l'acqua di cottura per ultimare il procedimento, quasi risottandola. Il segreto di questo piatto è infatti proprio la mantecatura.

Ora versate il provolone grattugiato, aspettate che si assorba creando una sorta di crema, poi spolverate con altro provolone, aggiungete un altro poco di acqua di cottura e servite in tavola aggiungendo una foglia di basilico e una spolverata di pepe.

Spaghetti 300 g

Provolone del Monaco 200 g

Zucchine 700 g

Basilico q.b.

Sale fino q.b.

Pepe nero q.b.

Aglione 1 spicchio

Olio extravergine d'oliva 30 g

INGREDIENTI

COUS COUS E VERDURE CON ZUCCHINE

Dalla tradizione degli italiani, soprattutto siciliani, cacciati via dalle terre tunisine coltivate a vite durante il processo di decolonizzazione voluto da Burghibba, una volta accolti a Latina e poi collocati in diverse zone della provincia per seguire le attività familiari di trasformare l'uva in vino, ecco diffondersi ben presto nell'Agro Pontino le ricette con il cous cous, alimento tipico delle popolazioni nordafricane. Questo è un piatto che fonde la storia di varie culture, soprattutto mediterranee. Per arricchire e colorare questo piatto non utilizzeremo soltanto le zucchine, ma anche peperoni, carote, pomodorini e melanzane. Preparate un brodo vegetale per il cous cous. Cominciate a tagliare le verdure in dadini e mettetele in terrine diverse, poiché il grado di cottura è differente. Tritate finemente la cipolla e il peperoncino (se volete il piatto meno piccante espellete i semi). Prendete una padella capiente e fate un giro d'olio: appena caldo, con fuoco medio alto, tuffate le melanzane per 5', salate. Togliete e altro giro d'olio: mettete aglio, peperoncino e lo spicchio d'aglio, quando prendono un minimo di colore tocca a carote, pomodorini e peperoni, mischiate per bene, salando e pepando; dopo 6' di fuoco vivace tuffate anche le zucchine, cucinate ancora 3'. Via l'aglio e mischiate il mix di verdure con le melanzane ancora per 2'. Spegnete e aggiungete foglie di basilico e mandorle a lamelle, mescolate e lasciare amalgamare.

Intanto completate la preparazione del cous cous: in una ciotola capiente condite con un pizzico di sale, olio e aggiungete della curcuma. Coprite il cous cous con il brodo bollente, mescolare e lasciare riposare 5-10', coprire con una pellicola nell'attesa che l'alimento cresca. Quando è lievitato e ha assorbito il brodo, sgranare con una forchetta il cous cous, quindi unirlo alle verdure, amalgamandolo.

Servire nelle classiche tajine per fare un figurone, condendo con altre foglie di basilico e lamelle di mandorle e un filino d'olio.

Couscous precotto 200 g

Brodo vegetale caldo 400 g

Curcuma in polvere 1 cucchiaino

Olio extravergine d'oliva 1 cucchiaino

Sale fino q.b.

Melanzane 150 g

Zucchine 150 g

Carote 150 g

Peperoni rossi 150 g

Cipolle rosse 100 g

Pomodorini 50 g

Peperoncino fresco

Mandorle in scaglie 20 g

Aglione 1 spicchio

Basilico q.b.

Olio extravergine d'oliva q.b.

Sale fino q.b.

Pepe q.b.

INGREDIENTI

RISO VENERE CON ZUCCHINE E GAMBERI

Bontà ed effetto cromatico. Prendete il nero e il verde. Più il morbido del rosa. Livelli cromatici forti e decisi. Prendete il riso Venere e le zucchine, con l'aggiunta di gamberi. Avrete un piatto unico nel suo genere, colorato, sano e nutriente. Intanto sgusciate i gamberi, aromatizzateli con lime e pepe. Prendete le zucchine, lavatele e grattugiatele. Intanto riempite d'acqua una pentola, portate a bollitura e lasciate il riso Venere a cuocere per il tempo necessario. Scaldare in una padella l'olio d'oliva con lo spicchio d'aglio scamiciato, aggiungere le zucchine, poi condire con sale e pepe, lasciate cuocere per 5 minuti, togliete l'aglio. Sgusciate e tagliate i gamberi a metà: conditeli con olio, sale e pepe più stille di lime. Fate saltare in padella per 2 minuti, sfumando con un poco di succo di lime. Quando il riso sarà pronto versatelo in una ciotola, qui amalgamate con le zucchine, poi guarnite con i gamberi. Per decorazione (e aroma) decorate con foglie di menta. La conservazione del riso in frigo non può andare oltre i due giorni.



Riso nero Venere 250 g

Olio extravergine d'oliva 20 g

Gamberi 300 g

Zucchine 300 g

Limoni (succo e scorza) 1

Sale fino q.b.

Pepe nero q.b.

Aglione 1 spicchio

INGREDIENTI

PASTA E ZUCCHINE

Avete poco tempo a disposizione? Niente paura, pasta e zucchine salva la fame oltre a presentare sulla tavola un piatto leggero, sano e nutriente.

Lavate e tagliate le zucchine, grattugiatele. Intanto, su una padella versate olio d'oliva e uno spicchio d'aglio scamiciato. Versate le zucchine, salate e pepate, saltando per 6 minuti a fiamma media, mescolando spesso. Se si attaccano al fondo, sfumate con un mestolo d'acqua bollente.

Tritate il basilico (o la menta) e decorate, poi versate nella padella la pasta al dente. Ora, per un paio di minuti proseguite la cottura, amalgamando, creando una crema unica, aggiungendo anche di tanto in tanto acqua di cottura della pasta. Per servire, aggiungete come decorazione foglie di basilico e un giro d'olio d'oliva oltre che una spolverata di pepe. Buon appetito!



Fusilli 300 g

Zucchine 600 g

Aglione 1 spicchio

Basilico q.b.

Olio extravergine d'oliva q.b.

Sale fino q.b.

Pepe nero q.b.

INGREDIENTI

PASTA FREDDA CON ZUCCHINE

È estate, avete poco tempo per cucinare e avete necessità di un piatto veloce che non vi impieghi tempo nel calore indotto della cucina, quindi la cosa migliore è anticipare i tempi, agendo come un pittore su una tela: colorate il vostro piatto.

Lavate e spuntate le zucchine, tagliatele a dadini, poi saltate in padella con un filo d'olio per 5 minuti a fuoco medio. Nel frattempo mettete a cuocere la pasta, ottenendola al dente, scolatela e condite con un filo d'olio, aggiungete un pizzico di origano per profumarla maggiormente.

Intanto, tagliare i pomodorini a metà e denocciolare le olive: poi, unite con la pasta, insieme al mais. Poi, versate nella pasta i piselli, le zucchine e le mozzarelline, poi amalgamare con un giro d'olio. Il piatto è pronto. Potete conservare anche fino a 3 giorni in frigorifero.



Farfalle 400 g

Zucchine 400 g

Pomodorini ciliegino 300 g

Mozzarelline ciliegine 200 g

Mais 150 g

Pisellini 150 g

Olive nere denocciolate 100 g

Olio extravergine d'oliva 50 g

Basilico 15 foglie

Sale fino q.b.

Pepe nero q.b.

INGREDIENTI

RISOTTO CON ZUCCHINE

Fa freddo o caldo ma il piatto di un risotto alle zucchini cremoso è gioia autentica per il palato. Insomma, è un piatto adatto per tutte le stagioni, anche se molto delicato.

Intanto, tritate la cipolla bianca, poi versatela in una padella con un giro d'olio, in modo da farla appassire a fuoco dolce. Poi, alzate la fiamma e versate il riso, lasciatelo tostare, una volta dorato fate sfumare con un poco di vino. Quando l'alcol è sfumato, aggiungere il brodo caldo, alimentandolo prima che il riso lo assorba completamente. A metà cottura del riso, versate le zucchini e mescolate. Ora, aggiungete foglie di menta e pepate, quindi versate robiola e parmigiano (ancora freddi), mantecate col brodo vegetale per regolare la consistenza. Lasciate riposare qualche minuto col coperchio sulla padella e poi servite.



Riso Carnaroli 300 g

Zucchine 350 g

Brodo vegetale 1 l

Cipolle bianche 80 g

Vino bianco 1 bicchiere

Robiola 50 g

Parmigiano Reggiano DOP (da
grattugiare) 70 g

Sale fino q.b.

Pepe nero q.b.

Olio extravergine d'oliva un filo

Menta 5 foglie

INGREDIENTI

TROFIE CON CREMA DI ZUCCHINE E PANCETTA

La carne con le zucchine come ci sta? Bene! È una risposta secca e decisa. Pancetta o salsiccia ma anche il profumatissimo speck, non potete sbagliare. Carni aromatizzate e speciali. Unite, poi, con la dolcezza delle zucchine creano un contrasto unico e singolare, molto caratteriale.

Innanzitutto, tagliare a dadini lo speck e versateli in una padella capiente con fuoco medio alto, fate indorare 5 minuti, mescolando spesso, fino a farli risultare croccanti. Prendete lo speck e lasciatelo riposare su un foglio di carta assorbente. Nella stessa padella, versate l'aglio e poi le zucchine, che precedentemente sono state tagliate a mezzaluna: serviranno circa 10' per far dorare le zucchine, quindi toglietele e trasferitele nel mixer a immersione, lasciandone riposare una manciata nella carta assorbente. Nel mixer aggiungete foglie di basilico, olive taggiasche, pomodori secchi, un mestolo di acqua di cottura, quindi frullate.

Intanto avete messo la pasta a cuocere.

Quando avrete ottenuto la crema, versatela nella stessa padella, quindi aggiungere la pasta al dente, un mestolo di cottura e quasi tutto lo speck. Ora mescolate per amalgamare: una volta terminata la cottura, nel piatto guarnire con le zucchine e il guanciale rimasto più qualche fogliolina di basilico.

Trofie 300 g

Zucchine 600 g

speck affumicato 150 g

olive taggiasche 50 g

pomodori secchi 70 g

Aglione 1 spicchio

Basilico q.b.

Olio extravergine d'oliva 60 g

Sale fino q.b.

Pepe nero q.b.

INGREDIENTI

RISO FREDDO CON TONNO, ZUCCHINE E LIMONE

Innanzitutto, cuciniamo il riso. Una volta cotto, trasferiamolo in una ciotola capiente e condiamolo con olio extravergine d'oliva, mescolate e lasciate raffreddare. Ora prendete le zucchine, lavatele, spuntatele e riducetele a cubetti. Intanto spremete il lime e grattugiate la scorza sul riso, per poi unirvi anche il tonno sgocciolato.

Irrorate una padella con olio e aglio scamiciato, fate soffriggere, poi versate le zucchine e regolate di sale e pepe. Dopo un paio di minuti di cottura, sfumate le zucchine col succo di lime, proseguite la cottura per un paio di minuti, poi lasciate raffreddare. Ora unite le zucchine alla ciotola di riso, strappando anche le foglie di menta, aggiungendo un giro di pepe. Amalgamate et voilà, l'insalata di riso è pronta.



Riso integrale 320 g

Zucchine 350 g

Tonno sott'olio (peso sgocciolato) 130 g

Scorza di limone 1

Succo di limone 40 g

Aglione 2 spicchi

Menta 6 foglie

Olio extravergine d'oliva q.b.

Sale fino q.b.

Pepe nero q.b.

INGREDIENTI

PASTA AL FORNO BIANCA

Il profumo sparso per tutta casa. È domenica. Nella casa dei genitori o dei nonni è il momento cruciale della pasta al forno. Un piatto tipico della tradizione culinaria italiana, che affonda nella voglia di essere uniti e festeggiare la famiglia attorno alla tavola. Per una versione più leggera, meno carica di grassi animali e rossa di pomodoro, la pasta al forno con le zucchini è un'alternativa sana e nutriente, bella anche a vedersi.

Innanzitutto, partiamo dalla realizzazione della besciamella. Scaldate in un pentolino il latte, aromatizziamolo con la noce moscata grattugiata, intanto sciogliamo il burro, a fuoco basso, in un altro pentolino. Quando il burro si scioglie, aggiungere la farina in una volta sola, mescoliamo in modo energico per 2 minuti con una frusta: il roux è pronto, versate il latte caldo in un paio di volte mentre mescolate. Continuate a girare finché la salsa non avrà raggiunto la sua consistenza liscia e cremosa. Ora aggiungete la ricotta, continuate a mescolare finché non si raggiunge una consistenza omogenea. Adesso, trasferiamo la besciamella in una ciotola e copriamola con la pellicola per farla raffreddare. Ora è il momento del condimento: tagliate il prosciutto a dadini, le zucchini a mezzaluna (se volete, aggiungete anche verdure di stagione, come asparagi, melanzane e peperoni: così la pasta sarà più ricca). Scaldate l'olio in una padella, aggiungete l'aglio scamiciato, versate le zucchini e poi i piselli, saltate per un paio di minuti e poi aggiungete il prosciutto. Continuate per 10', salando e pepando, con le verdure che devono restare croccanti.

Contestualmente fate bollire la pasta, scolatela al dente e versatela nella padella con il condimento, fate saltare un paio di minuti. Rimestate la besciamella e poi versatela nella padella, amalgamando il tutto. Ora trasferiamo la pasta in una pirofila, livelliamo e spargiamo la superficie di parmigiano grattugiato. Inforniamo a 230° in modalità grill per 7 minuti.

Be', ora potete gustarla.

Fusilli 300 g

Zucchine 300 g

Prosciutto cotto 200 g

Pisellini 200 g

Parmigiano Reggiano DOP 30 g

Aglione 1 spicchio

Olio extravergine d'oliva 30 g

Sale fino q.b.

Pepe nero q.b.

PER LA BESCIAAMELLA

Latte intero 500 g

Ricotta vaccina 320 g

Farina 00 50 g

Burro 50 g

Noce moscata q.b.

Sale fino q.b.

INGREDIENTI

PASTA ZUCCHINE E SALSICCIA

Qui si celebra il gioco dei contrasti. Il sapore forte della salsiccia e quello delicato della zuccina. Un piatto veloce ma che ha vero carattere, da poter preparare sempre in ogni momento.

Innanzitutto dorate la salsiccia in una padella con un filo d'olio, dopo aver liberato l'insaccato dal budello. Nella stessa padella, aggiungete le zucchine tagliate a dadini, più un altro giro di olio extra vergine di oliva, spolverate anche con sale e pepe nero: ora lasciate cuocere per una decina di minuti, mescolando all'evenienza. Nel frattempo cuciniamo la pasta in acqua bollente salata e scolatela al dente. Intanto, frulliamo in un mix la metà delle zucchine aggiungendo qualche fogliolina di menta o di basilico, parmigiano grattugiato e un po' di acqua di cottura della pasta, ottenendo così una crema omogenea. Trasferiamo la pasta nella padella con le zucchine e salsiccia sbriciolata, uniamo la crema, e amalgamiamo.



350 g pasta

300 g salsiccia

80 g parmigiano

3 zucchine

3 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva

Sale q.b.

pepe nero q.b.

menta o basilico q.b.

INGREDIENTI

HAMBURGER DI ZUCCHINE

Ecco una variante per gustare un hamburger non di carne ma completamente vegetariano! Questa è una ricetta per ottenere 5 hamburger. Innanzitutto lessiamo le patate, immerse in acqua fredda portata a bollore per una mezzoretta. Scoliamole quando saranno tenere (con la classica prova della forchetta), poi schiacciamole ancora calde e lasciamole raffreddare. Nel frattempo spuntiamo e laviamo le zucchine, grattugiamole (se volete ottenere degli hamburger dolci eliminate la buccia verde, che talvolta risulta amarognola); tritiamo lo scalogno e versiamolo in una padella dopo un giro d'olio, quando diventerà dorato aggiungiamo le zucchine: amalgamiamo lasciando cucinare per 5 minuti, aggiungendo un pizzico di sale. Tiriamo fuori e conserviamo in una ciotola. Intanto tritiamo il prezzemolo e la menta.

Versate le erbe tritate nella ciotola con le zucchine, aggiungiamo le uova, la farina di mandorle, il formaggio grattugiato, la fecola. Poi aggiungiamo la salsa di soia e le patate schiacciate: ora mischiamo e amalgamiamo fino a ottenere un impasto omogeneo.

Adesso lasciamo riposare l'impasto per 10 minuti. Intanto versiamo in una pirofila il pangrattato, adagiamo il coppapasta (10 cm di diametro e alto max 5 cm) e riempiamo con l'impasto, poi spolveriamo la superficie con il pangrattato.

Adesso scaldiamo con un filo d'olio una padella antiaderente e cuocete i medaglioni ricavati. Quando la faccia sarà dorata e croccante girate e fate cuocere anche l'altro lato.

Zucchine 420 g

Farina di mandorle 150 g

Fecola di patate 50 g

Patate 350 g

Uova (medio) 1

Pecorino da grattugiare 70 g

Scalogno 1

Menta

Prezzemolo

Salsa di soia 30 g

Sale fino q.b.

Pangrattato 200 g

Olio extravergine d'oliva q.b.

INGREDIENTI

POLPETTE DI ZUCCHINE

Coniugare la cucina tradizionale della nonna con i sapori nuovi, delicati, sani e genuini dell'oggi. Così ecco le polpette. Di zucchine.

Innanzitutto cominciamo col lavare e spuntare le zucchine, poi vanno grattugiate, meglio con una grattugia a fori piccoli, poi adagiatele in uno scolapasta e date una leggera spolverata di sale. Mettetevi un leggero peso sopra in modo che le zucchine possano perdere l'acqua. Dopo 1 ora trasferite le zucchine su un canovaccio pulito, arrotolate a caramella intorno alle zucchine e strizzate, in modo che le zucchine possano perdere ulteriore acqua, poi ponetele in una ciotola e unite la ricotta e il parmigiano, mescolate per bene, poi aggiungiamo le foglie di timo. Ora versiamo l'uovo e il pangrattato, mescoliamo in modo da amalgamare il tutto, spolverando con sale e pepe. Lavoriamo l'impasto fino a farlo risultare omogeneo, ora stacciamo delle palline da 20 g ciascuna modellandole. Adesso passiamo le polpette nella semola.

Ora si frigge: giro d'olio di semi su una padella, lasciate scaldare poi immergiamo le polpette una alla volta finché saranno dorate: una volta prelevate, adagiamole su carta assorbente. Saliamole e gustiamole calde.

C'è anche la versione al forno: portare il forno a 180° ventilato e cucinare le polpette per 30 minuti, col consiglio di girarle a metà cottura.

Zucchine 800 g

Parmigiano Reggiano 100 g

Ricotta vaccina 80 g

Pangrattato 30 g

Uova 1

Timo q.b.

Sale fino q.b.

Pepe nero q.b.

PER INFARINARE

Semola di grano duro q.b.

PER FRIGGERE

Olio di semi di arachide q.b.

INGREDIENTI

FRITTATA DI ZUCCHINE

Il piatto migliore da preparare quando si ha poco tempo? E per giunta anche nutriente. Be', la frittata. Lo sapete bene quanti pranzi (e cene) ha salvato. E quante merende da asporto e pranzi di fortuna in trasferta. Ma andiamo con ordine e gustiamoci questa prelibatezza tutta italiana. Per prima cosa lavate e spuntate le zucchine, poi tagliatele a rondelle dello spessore di circa 3 mm. Intanto scaldate con un giro di olio in una padella antiaderente (coi bordi svasati), poi aggiungete le zucchine, salate e cuocete a fiamma intensa per circa 10 minuti, mescolando appena appena. Intanto avrete già sbattuto le uova, spolverate di parmigiano più sale e pepe, amalgamando. Appena le zucchine saranno dorate, abbassate il fuoco, uniformate le zucchine e versiamo il composto di uova. Copriamo con il coperchio e cuociamo a fuoco basso per 10 minuti; a questo punto facciamo scivolare la parte superiore su un piatto e capovolgiamo la frittata nella padella, lasciando cuocere l'altro lato per 3 minuti, senza coperchio.

Et voilà, la frittata è pronta.



Uova medie 6

Zucchine 380 g

*Parmigiano Reggiano DOP (da
grattugiare) 50 g*

Olio extravergine d'oliva

Sale fino q.b.

Pepe nero q.b.

PARMIGIANA DI ZUCCHINE

È un must della cucina tradizionale italiana. Calda o fredda non importa. L'importante è che sia buona, e non è detto che debba per forza essere con le melanzane, che di solito è un poco più pesante, per via della frittura abbondante. La ricetta con le zucchine è decisamente più leggera.

La prima azione è quella di preparare il sugo: versiamo in una padella un giro d'olio più la cipolla tritata finemente, lasciandola rosolare a fiamma bassa. Ora aggiungere la passata di pomodoro, regoliamo di sale e lasciamo cuocere per 40 minuti a fiamma bassa, mescolando di tanto in tanto. Per insaporire, aggiungere anche delle foglie di basilico.

Intanto prendiamo le zucchine, laviamole, spuntiamole e tagliamole a fette spesse circa 5 mm. Mentre scaldiamo in una padella l'olio a scaldare, infariniamo le zucchine. Appena l'olio è a temperatura ecco che immergiamo le zucchine e friggiamole fin quando diventano dorate. Poggiamole su carta assorbente e saliamole appena. Intanto tagliamo la mozzarella a dadini. Per una versione più leggera le zucchine potrebbero essere grigliate.

Ormai il sugo è pronto, allora muniamoci di una teglia e distribuiamo sul fondo il sugo, adagiamo le zucchine, l'una accanto all'altra e poi sovrapposte, ricopriamo con la salsa, grattugiamo il parmigiano, i dadini di mozzarella e diamo una spolverata di pepe. Ripetiamo la stessa operazione: zucchine, strato di sugo, mozzarella, parmigiano e una spolverata di pepe. Di nuovo altre zucchine e stessa procedura. Ora nel forno scaldato a 200° infiliamo la teglia per 30 minuti.

Prima di servire, guarnite con foglie di basilico.

Zucchine 700 g
Parmigiano Reggiano DOP 80 g
Mozzarella 300 g
Farina 00 per impanare q.b.
Olio di semi di arachide per friggere
q.b.
Pepe nero q.b.
Basilico q.b.
PER IL SUGO DI POMODORO
Passata di pomodoro 800 g
Cipolle 1
Olio extravergine d'oliva q.b.
Basilico q.b.
Sale fino q.b.
5 Zucchine ripiene al forno

ZUCCHINE RIPIENE IN FORNO

Innanzitutto, per preparare le zucchine ripiene prima di tutto vanno lavate ma non spuntate, tagliate a metà nel senso della lunghezza. Con un cucchiaino svuotiamo la polpa delle zucchine, anche se non del tutto.

Trasferiamo in una ciotola la polpa svuotata dopo averla tritata, unendola alla salsiccia tritata, quindi versiamo l'uovo, il pangrattato e il grana padano, più prezzemolo tritato, spolverando di sale e pepe. Impastiamo e amalgamiamo.

Prendiamo le zucchine svuotate e riempiamole dell'impasto, adagiamole su una teglia unta d'olio e inforniamo per 40 minuti con la temperatura a 180°, poi finale di 5 minuti a 240°.

Servire tiepide.



Zucchine (grandi) 4
Macinato di maiale 200 g
Salsiccia di maiale 150 g
Uova 1
Grana Padano DOP 100 g
Pepe nero q.b.
Sale fino q.b.
Olio extravergine d'oliva q.b.
Pangrattato 100 g
Prezzemolo tritato q.b.

ZUCCHINE RIPIENE IN PADELLA

Un autentico must della tradizione italiana. Un piatto che è secondo e contorno allo stesso tempo. E diventa anche primo piatto per il consumo del pane, per lasciare lindo il piatto!

Lavate le zucchine e immergetele intere in una pentola con acqua bollente salata per 10 minuti. Poi, scolatele e lasciatele raffreddare su un piatto piano. Intanto, in una ciotola ponete la carne macinata, il formaggio, le uova e il pangrattato, più un pizzico di sale, pepe e noce moscata: mescoliamo fino a ottenere un impasto omogeneo. Adesso, prendiamo le zucchine raffreddate, spuntiamole, estraiamo la polpa per ottenere dei cilindri da dividere a metà; farciamo l'interno col ripieno. Passiamo all'operazione del sugo: tagliamo i pomodorini e versiamoli in padella insieme ai piselli dopo un giro d'olio, poi trasferiamoci le zucchine ripiene. Mitighiamo col brodo e copriamo col coperchio per una cottura di 30 minuti.



Zucchine 8
Macinato misto 300 g
Uova 2
Parmigiano Reggiano DOP 50 g
Pangrattato 50 g
Noce moscata q.b.
Sale fino q.b.
Pepe nero q.b.
Pomodorini ciliegino 400 g
Pisellini 500 g
Olio extravergine d'oliva q.b.
Brodo vegetale 400 g
Sale fino q.b.
Pepe nero q.b.

SCHIACCIATA DI ZUCCHINE

Secondo o merenda o antipasto o aperitivo. La schiacciata di zucchini si apre a un ampio ventaglio di usi in cucina e in tavola. Vediamo come prepararla, ma sappiate che sarà un successo. Innanzitutto, lavate e spuntate le zucchine, poi grattugiatele in una ciotola. Ora aggiungiamo la fecola e il Parmigiano Reggiano DOP, più un uovo, sale e pepe, fino ad amalgamare il tutto. Intanto adagiamo su una teglia bassa un foglio di carta forno, versiamo un giro d'olio per armonizzarlo su tutta la superficie.

Trasferiamo l'impasto fino a distribuirlo in modo omogeneo per poi infornare a una temperatura di 180°. Aspettiamo 15 minuti. Quando sforniamo, grattugiamo la fontina sopra la schiacciata guarendo con un filo d'olio. Inforniamo ancora, sempre per 180°, ma 10 minuti. Se vogliamo una doratura ad hoc, mettere la versione grill per un paio di minuti. Una volta sfornata, aromatizziamo a piacere con erbe varie.



Zucchine 500 g
Farina 00 100 g
Parmigiano Reggiano DOP 50 g
Uova 1
Sale fino 1 cucchiaino
Pepe nero 1 cucchiaino
Fontina 250 g
Timo q.b.
Origano q.b.
Maggiorana q.b.
Olio extravergine d'oliva q.b.

TORTA DI ZUCCHINE E I SUOI FIORI

Una vera gioia per il palato è la torta di zucchini coi suoi fiori. È un classico di torte salate, simbolo di leggerezza e fragranza. Ma è delicata, una torta salata a base di pasta sfoglia e ripiena di zucchini baby e fiori di zucca.

Preparare la torta di zucchini e i suoi fiori è molto semplice: le zucchini e i fiori vengono cotti in padella con un filo d'olio extravergine. Il tutto viene poi messo all'interno della sfoglia, cosparso di mozzarella, spolverizzato con Grana Padano e pangrattato e infornato per una ventina di minuti. In mezz'ora otterrete un piatto molto gustoso e nutriente che potrete servire, tagliato a cubetti, come antipasto oppure tagliato a fette più grandi come un secondo piatto.

Via il pistillo centrale e il gambo, tagliamo la parte finale del fiore. Ora tagliamo a rondelle le zucchini. In una padella capiente versate un giro d'olio, aggiungiamo l'aglio lasciando soffriggere un paio di minuti, ora versiamo le zucchini lasciandole cucinare per 10 minuti, mescolando. Poi, aggiungiamo il prezzemolo più sale e pepe, dopo versiamo i fiori, mescolando per bene. Spegniamo il fuoco. Ora prendiamo la pasta sfoglia e stendiamola con un mattarello, disponiamo la pasta in uno stampo precedentemente imburato e forato con i rebbi di una forchetta, aggiungiamo il formaggio grattugiato. Ora versiamo le zucchini e i fiori, spolveriamo con la mozzarella tagliuzzata e con altro formaggio più il pangrattato, benedicendo con un filo d'olio.

Inforniamo con una temperatura a 180° per 20 minuti, arrivando a vedere la doratura: ora la torta è pronta. Tagliate a quadratini e servite ancora tiepida.

Zucchine baby (circa 500 g)
Mozzarella 150 g
Pangrattato 30 g
Pasta Sfoglia (da 230 g) 1 rotolo
Grana Padano da grattugiare 80 g
Aglione 2 spicchi
Prezzemolo tritato 2 cucchiaini
Olio extravergine d'oliva
Burro per la teglia q.b.
Sale fino q.b.
Pepe nero q.b.

ZUCCHINE RIPIENE VEGETARIANE

Zucchini ripiene? Sì. Ma non di carne. Di ortaggi e verdure. Vediamo come realizzare questo piatto gustoso. Per preparare le zucchini ripiene vegetariane, lavate e dividete le zucchini a metà per lungo, poi svuotatele della polpa, tritate la polpa grossolanamente al coltello insieme ai cipollotti. Poi, in una padella versate un filo d'olio, aggiungete i cipollotti e lasciateli rosolare a fiamma vivace per 3 minuti, poi aggiungete la polpa di zucchini. Proseguiamo la cottura per 10 minuti, saliamo e mescoliamo. Quando è cotta, trasferiamo la polpa in una terrina insieme ai pomodori secchi sott'olio tritati e ai capperi, spolveriamo con pangrattato, basilico spezzato e il formaggio grattugiato. Mescolate il tutto.

Prendiamo una teglia oliata e stendiamo le zucchini svuotate, riempiamole con il ripieno, spolveriamo ancora con pangrattato e un filo d'olio. Inforniamo a 200° per mezz'ora. Tiriamo fuori e decoriamo con foglie di basilico.



Zucchine lunghe 500 g
Pangrattato 100 g
Pomodori secchi sott'olio 90 g
Capperi una manciata
Cipollotti 50 g
Formaggio grattugiato 60 g
Basilico q.b.
Olio extravergine d'oliva q.b.
Sale q.b.
Pangrattato q.b.
Olio extravergine d'oliva q.b.

ZUCCHINE RIPIENE ALLA LIGURE

Laviamo le zucchine e immergiamole in una pentola d'acqua bollente per poco più di 5 minuti. Ora immergiamole in una ciotola con del ghiaccio, in modo che non perdano il verde brillante. Una volta raffreddate, spuntiamole e tagliamole per lungo, in modo da svuotarle della polpa. Nel frattempo tagliamo a dadini il pane raffermo, trasferiamolo in una ciotola aggiungendo un poco di latte per ammorbidirlo.

In una padella uniamo la cipolla divisa in quattro parti alle acciughe, poi versiamo la polpa delle zucchine: saltiamo a fuoco vivace e trasferiamo poi in una ciotola. Tostiamo i pinoli.

Ora nel mixer versiamo il tonno sgocciolato, i pinoli tostati, i capperi e il pane ammollato. Ottenuto l'impasto, uniamolo a quello di cipolle, acciughe e polpa di zuccina, ora uniamo anche il Parmigiano grattugiato, le uova sbattute, spolveriamo con sale, pepe, timo. Impastiamo per bene, in modo energico.

Intanto, stendiamo sulla teglia la carta forno, adagiamo le zucchine e farciamole con l'impasto, spolveriamo con il pangrattato e inforniamo a 250° per 10 minuti.

Lasciate raffreddare un attimo e poi servite a tavola.

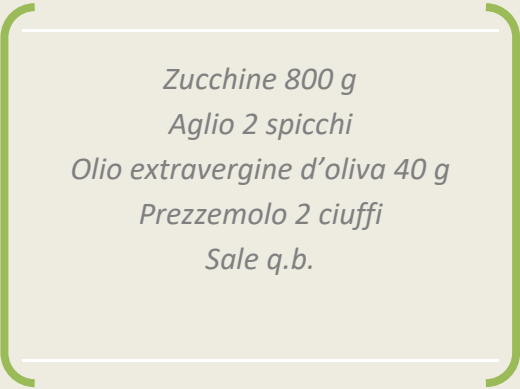
Zucchine 800 g
Cipolle bianche 60 g
Uova medie 2
Pane raffermo 40 g
Capperi sotto sale 8 g
Pinoli 20 g
Parmigiano Reggiano DOP da
grattugiare 50 g
Olio extravergine d'oliva 40 g
Pepe nero q.b.
Acciughe 10 g
Latte intero 60 g
Tonno sott'olio sgocciolato 150 g
Timo q.b.
Pangrattato 60 g

ZUCCHINE TRIFOLATE

Le zucchine trifolate sono il classico piatto della nonna. Un contorno semplice ma intenso, profumatissimo, fatto di aglio, olio e prezzemolo. Un piatto semplice ma di gran carattere.

Lavate e spuntate le zucchine, poi tagliatele a rondelle di circa 3 mm di spessore. Intanto in una padella capiente scaldiamo l'olio extravergine d'oliva con gli spicchi d'aglio sbucciati, tenendo il fuoco basso per circa 5 minuti. L'aglio deve dorarsi appena, poi lo eliminiamo, alziamo la fiamma e versiamo le rondelle, mescoliamo per una ventina di minuti. Quando sono dorate sono cotte, quindi saliamole e profumiamole col prezzemolo spezzato a mano. Se vogliamo guarnire oltre, grattugiamo un po' di buccia di limone e strappiamo qualche foglia di menta. Questo è un piatto adatto sia per secondi di mare o per carni bianche.





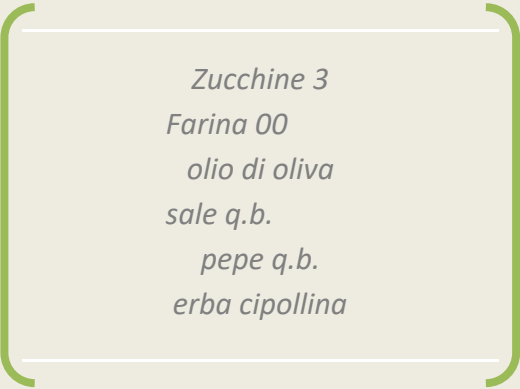
Zucchine 800 g
Aglione 2 spicchi
Olio extravergine d'oliva 40 g
Prezzemolo 2 ciuffi
Sale q.b.

CHIPS DI ZUCCHINE

Fritte o al forno le chips di zucchine creano momenti di festa. Proviamo la variante di quelle cotte al forno, più leggere ma anche più croccanti. Lavate e affettate le zucchine a rondelle molto sottili, tamponatele per eliminare i residui d'acqua. Immergete in una terrina di farina ogni rondella, quindi disponete le zucchine su una teglia rivestita di carta forno appena unta d'olio. Fate un leggero giro d'olio e spolverate con sale, pepe e vari aromi (particolarmente usata è l'erba cipollina).

Infornate a 220° in forno per circa 10-15 minuti. Appena dorate, servite.





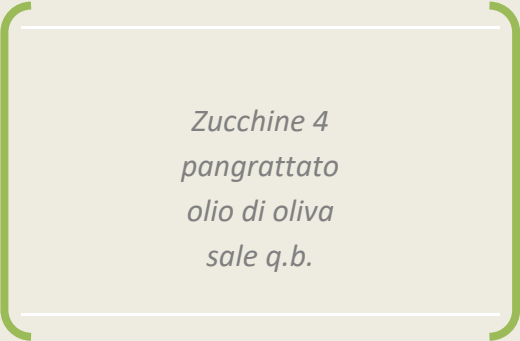
Zucchine 3
Farina 00
olio di oliva
sale q.b.
pepe q.b.
erba cipollina

ROTOLINI DI ZUCCHINE

Se volete fare un figurone a tavola e sorprendere i vostri ospiti non potete sbagliare preparando i rotolini di zucchine.

Delle semplici fette di zucchine panate che in forno diventano croccanti e davvero irresistibili. Sono perfette da servire con dei piatti di carne o di pesce. Lavate e tagliate le estremità delle zucchine. Ora tagliate a rondelle sottili, spennellate con l'olio entrambi i lati, ora passatele nella terrina di pangrattato in modo da coprire in modo omogeneo tutta la superficie. Arrotolate le fettine e infilatele su uno spiedo di legno per un totale di 5 rondelle. Ora adagiate su una teglia dopo aver posto la carta forno, fate un giro d'olio e di sale. Infornate a 200° per circa 10-15 minuti. Quando sono dorate spolverate con erbe aromatiche.



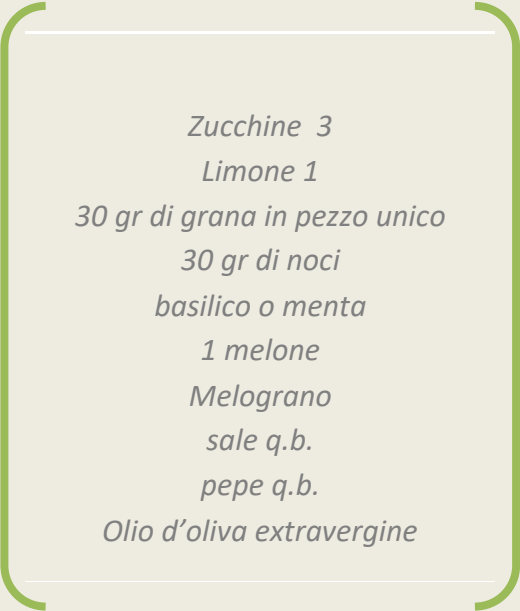


*Zucchine 4
pangrattato
olio di oliva
sale q.b.*

CARPACCIO DI ZUCCHINE

Un piatto must per l'estate è il carpaccio di zucchine, fresco e gustoso, perfetto per l'estate, magari accompagnato da una bruschetta di pane. Contorno ideale per accompagnare piatti di carne e pesce. Lavate bene le zucchine, eliminate le estremità e quindi tagliatele a fettine sottilissime. Disponete le fettine in una pirofila a strati, spolverando con sale, pepe e basilico tra uno strato e l'altro. Intanto preparate una citronette, emulsionando olio e succo di limone. Condite gli strati anche con una spruzzata di citronette, più basilico, noci e qualche chicco di melograno. Aggiungete anche del melone, o a tocchetti o tagliato a fette sottili. Dopo aver ricoperto con pellicola, lasciate riposare in frigo almeno per 1 ora. Tirate fuori dal frigo e spolverate di pepe.





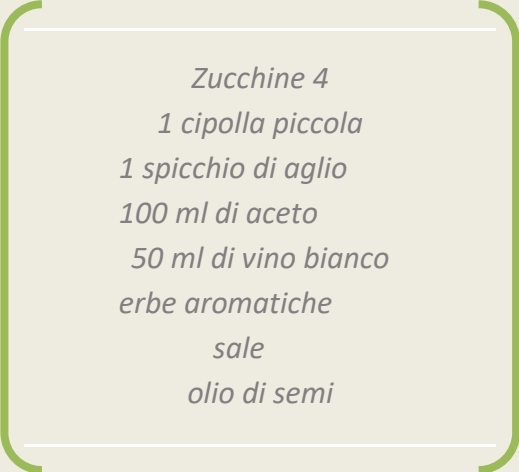
Zucchine 3
Limone 1
30 gr di grana in pezzo unico
30 gr di noci
basilico o menta
1 melone
Melograno
sale q.b.
pepe q.b.
Olio d'oliva extravergine

ZUCCHINE IN CARPIONE

Le zucchine in carpione sono un contorno unico preparato con zucchine fritte poi condite con una marinata a base di vino, aceto, aromi e cipolla. Lavate e spuntate le zucchine e tagliatele a bastoncini o rondelle, ora immergetele nell'olio abbondante e friggete. Una volta dorate fatele asciugare su carta assorbente, poi trasferitele in una ciotola. Adesso preparate la carpionata: tritate finemente la cipolla e l'aglio, trasferitele in una padella con olio più le erbe aromatiche e fate soffriggere. Sfumate con l'aceto e col vino bianco. Prendete le zucchine e unitele condendole con la carpionata, aggiustate di sale e fate riposare un paio d'ore in frigo.

Questo piatto si conserva per diversi giorni in frigo.



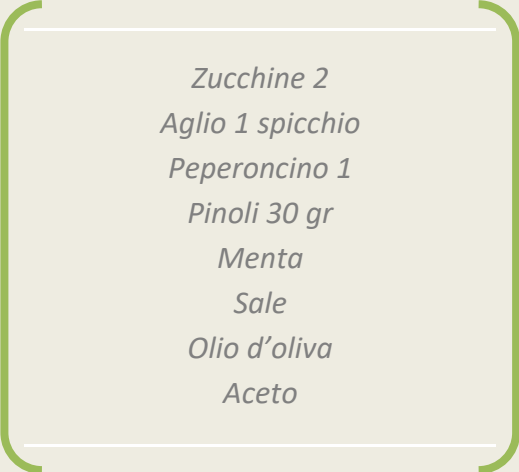


Zucchine 4
1 cipolla piccola
1 spicchio di aglio
100 ml di aceto
50 ml di vino bianco
erbe aromatiche
sale
olio di semi

ZUCCHINE MARINATE

Le zucchine marinate sono un classico contorno estivo. Lavate e spuntate le zucchine, poi tagliatele a fette lunghe, adagiatele su una piastra, lasciandole cucinare un paio di minuti per lato. Ora trasferitele su un piatto per lasciarle raffreddare. Intanto tosta i pinoli in una padella, poi preparate una marinata con aglio, peperoncino, sale, menta e olio, trasferite il preparato sulle zucchine, aggiungere uno spruzzo d'aceto, mescolate e lasciate insaporire per 30 minuti.





Zucchine 2
Aglione 1 spicchio
Peperoncino 1
Pinoli 30 gr
Menta
Sale
Olio d'oliva
Aceto

ZUCCHINE IN AGRODOLCE

Le zucchine in agrodolce sono un contorno di verdure molto veloce da preparare che raccoglie sempre consensi in tavola.

Lavate le zucchine, togliete le estremità, tagliatele a dadi grossolani. Intanto soffriggete in padella l'aglio nell'olio e due cipolle tagliate a fette sottili, quindi trasferite le zucchine e cuocetele per circa 15 minuti. Poi, lasciatele raffreddare. In un pentolino sul fuoco sciogliete lo zucchero nell'aceto, aggiungete poi sale, pepe, menta e basilico lasciando cucinare un paio di minuti. Quando è raffreddato, unitelo alle zucchine e mescolate. Ora possono essere servite in tavola.

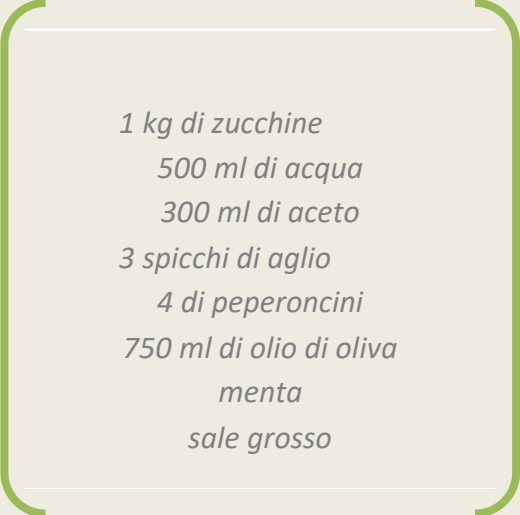


Zucchine 3
olio di oliva extravergine
1 spicchio di aglio
Cipolle bianche 2
30 ml di aceto
30 gr di zucchero
1 cucchiaino di sale
pepe in grani
menta
basilico

ZUCCHINE SOTT'OLIO

Questa è una ricetta da preparare durante i mesi estivi, in modo che quando avremo nostalgia delle verdure fuori stagione, come in inverno, possiamo gustarle ripensando all'estate o... anticipandola. Queste dosi descritte nella ricetta sono valide per la presentazione in 3 vasetti. Lavate e spuntate le zucchine, tagliatele a bastoncini. Mettetele in uno scolapasta, cospargetele di sale grosso, poggiatele sopra un peso e lasciatele riposare per un paio d'ore, in modo da far perdere alle zucchine l'acqua di vegetazione. Dopo 2 ore sciacquate le zucchine e strizzatele bene. Intanto mettete sul fuoco un'ampia pentola con acqua e aceto, appena comincia a bollire, immergete le zucchine, non appena l'acqua riprenderà a bollire scolate le zucchine. Ora adagiate le zucchine su un canovaccio per farle asciugare. Tagliate l'aglio, il peperoncino, le foglie di menta e unite.

Quando riempiate i vasetti (ovviamente sterilizzati!) alternate sempre uno strato di zucchine con uno di condimento, fino a riempire i barattoli. Premete forte per non far formare bolle d'aria all'interno del vasetto, quindi versate l'olio, fino a ricoprire completamente le zucchine. Chiudete i vasetti con i coperchi e conservate in dispensa. Dopo 1 mese potete finalmente gustare le vostre zucchine sott'olio. Due raccomandazioni fondamentali: una volta aperto, il vasetto va conservato in frigo; il livello dell'olio dovrà sempre ricoprire completamente le verdure, se non è sufficiente aggiungetene dell'altro.



*1 kg di zucchine
500 ml di acqua
300 ml di aceto
3 spicchi di aglio
4 di peperoncini
750 ml di olio di oliva
menta
sale grosso*

ZUCCHINE IN PASTELLA

Immaginate un antipasto (o un aperitivo) di verdure in pastella preparato in casa. Vi farà fare un figurone con gli ospiti. Questa è la ricetta per le zucchini, ma il procedimento è il medesimo per melanzane e altri tipi di verdure.

Lavate e spuntate le zucchini, tagliatele a bastoncini. Poi, preparate la pastella mescolando in una terrina la farina con il latte, l'uovo e spolverate di sale e pepe.

Quando avrete ottenuto una pastella morbida immergerete i bastoncini di zucchini una per volta. Intanto fate scaldare in una padellina antiaderente l'olio d'arachidi, tuffate nell'olio bollente le zucchini, mescolate dolcemente poi togliete le verdure quando saranno dorate in maniera uniforme. Ora lasciate asciugare le zucchini in pastella su un foglio di carta da cucina, salate, pepate e servitele calde.





Zucchine 300 gr
1 uovo
100 ml di latte
100 gr di farina 00
sale
pepe
olio di semi di arachidi

INSALATA DI ZUCCHINE

L'insalata di zucchini è una preparazione molto estiva, da preparare eventualmente anche cruda. Questa ricetta invece prevede un leggero passaggio sulla griglia. Infatti, scottatele appena 1 minuto sulla griglia e quando sono ormai fredde condite con pomodori secchi, mandorle, basilico e scaglie di formaggio. Altrimenti, solo con olio e limone.

Lavate e spuntate le zucchini, tagliatele in fettine sottili. Scottatele appena 1 minuto su una griglia rovente. Intanto preparate gli ingredienti da spolverare sopra le zucchini, una volta raffreddate. Prima di servire, mescolate.



Zucchine 2

30 gr di parmigiano reggiano

10 gr di mandorle a lamelle

50 gr di pomodori secchi

basilico

olio di oliva extravergine

limone

sale

pepe

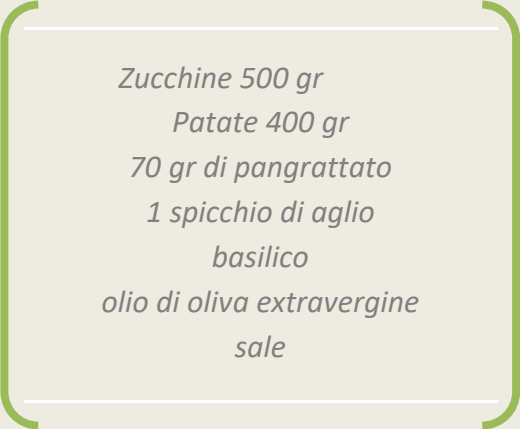
PATATE E ZUCCHINE SALTATE IN PADELLA

Pelate le patate, lavatele, tagliatele a dadi grandi, poi tuffateli in acqua bollente per 8-10 minuti, in modo che non si cuociano completamente. Ora, scolate le patate e lasciate che si raffreddino in un piatto.

Nel frattempo lavate e spuntate le zucchine, tagliatele a dadi, più o meno della stessa dimensione delle patate. In una padella mettete a soffriggere l'aglio, quindi aggiungete patate e zucchine per lasciarle cucinare circa 10 minuti, girandole spesso.

Quindi eliminate l'aglio, spolverate di pangrattato, regolate di sale e continuate a mescolare. Potete anche aggiungere erbe aromatiche. Lasciate intiepidire e servite a tavola.





Zucchine 500 gr
Patate 400 gr
70 gr di pangrattato
1 spicchio di aglio
basilico
olio di oliva extravergine
sale

ZUCCHINE RIPIENE DI RISO

Per prima cosa iniziate a preparare il sugo: in un tegame soffriggete l'olio con uno spicchio d'aglio per 5 minuti, poi aggiungete la passata di pomodoro, sale e pepe, poi lasciate cuocere per 15 minuti a fuoco basso. Quindi, rimuovete l'aglio e spegnete il fuoco. Intanto in una pentola portate a bollore l'acqua. Tagliate le zucchine a metà trasversalmente, svuotatele lasciando un margine di circa mezzo centimetro intorno al bordo, così tritate la polpa. Quando l'acqua sarà arrivata a bollore, aggiungete il sale e versate il riso, dopo circa 5 minuti aggiungete anche la polpa delle zucchine. Quando il riso sarà cotto, mantecate a fuoco spento con il burro e il Grana Padano grattugiato. Per farcire le zucchine aiutatevi con un cucchiaino, riempiendo la zuccina svuotata fino a metà, poi aggiungete un cubetto di fontina e finite di riempirla con il riso fino all'altra estremità. Una volta farcite, adagiate le zucchine all'interno del tegame con il sugo, coprite con un coperchio e cuocete a fuoco medio per circa 20 minuti. Guarnite con qualche foglia di basilico e servite a tavola.



Zucchine 3

Riso Carnaroli 125 g

Grana Padano DOP 15 g

Acqua 300 g

Burro 10 g

Fontina 20 g

Passata di pomodoro 400 g

Aglione 1 spicchio

Olio extravergine d'oliva 20 g

Basilico q.b.

Sale fino q.b.

Pepe nero q.b.

INGREDIENTI

TORTA SALATA ZUCCHINE E RICOTTA

Pranzo veloce in ufficio o sfiziosità per un pic nic non potete sbagliare: ecco la torta salata zucchine e ricotta. Un ripieno soffice da gustare in solitaria o in compagnia. Un autentico 'panino' rustico che ti riconcilia col Creato. Innanzitutto tritate grossolanamente la cipolla e trasferite in padella con un giro d'olio extravergine fino a farla imbiondire. Intanto lava e spunta le zucchine, tagliala a dadi, uniscili nella padella, spolvera di sale e pepe mentre la pietanza si cuoce per 10 minuti. Ora unisci la ricotta fresca, un uovo e il formaggio grattugiato, mescola con forza. Ora lascia riposare. È arrivato il momento di srotolare la pasta sfoglia sulla teglia, adagiandola perfettamente sulla carta forno, l'eccesso della pasta ripiegalo per creare sia un cordone croccante sia per non farlo debordare, forare la pasta (così non si gonfia), farcire col composto di verdure, spolverare con formaggio e infornare a 180° per poco più di mezz'ora. Servire a tavola tiepida. Mi raccomando il segreto: lasciare riposare fino a raffreddare le verdure prima di unirle alle uova, garantendo così un guscio croccante.



1 rotolo pasta sfoglia rotonda

Mezza cipolla

3 zucchine

3 cucchiaini olio extravergine d'oliva

sale e pepe q.b.

300 g ricotta fresca

1 uovo

4 cucchiaini parmigiano grattugiato

INGREDIENTI

TORTA SALATA PANE E ZUCCHINE

I vostri figli vi hanno fatto una sorpresa invitando i propri amici e voi non avete nulla in casa se non zucchine e pane. Che fare? Niente panico. Preparate questo piatto unico che sorprenderà anche il resto della famiglia. In una ciotola rompi un uovo, poi unisci il latte, il sale e lavora con una forchetta fino a ottenere un composto omogeneo. Prendi una pirofila da forno e procedi con la composizione: inzuppa le fette di pane nel latte (ma senza renderle permeabili, devono restare integre) e uovo e mettile in un solo strato, coprendo bene tutto il fondo. Adesso adagiate le fette di formaggio sul pane, ora aggiungete le zucchine e poi ancora uno strato di formaggio, più ancora un sottile strato di pane inzuppato. Ora spolverate col formaggio e un giro d'olio, informate a 180° per 30 minuti. Appena il pane sarà dorato servite tiepido. Un consiglio: scegliete qualsiasi tipo di formaggio a pasta morbida ma evitate la mozzarella, perché rilascia troppa acqua. Se invece volete profumare il vostro composto aggiungete foglie di basilico nelle zucchine o pomodori secchi.



10 fette pane da toast

3 zucchine

1 cipolla

3 cucchiaini olio extravergine d'oliva

sale e pepe q.b.

1 uovo

150 g formaggio a fette (provola,
fontina, emmental)

200 ml latte

40 g parmigiano

INGREDIENTI

TORTA 12 CUCCHIAI SALATA ALLE ZUCCHINE

Un piatto unico re del buffet è la “Torta 12 cucchiaini salata alle zucchine”. Perché si chiama così? Leggete la ricetta e lo scoprirete. Vi farà fare un figurone, perché può essere gustata calda o fredda, mantenendo la sua unicità. Lavate e tagliate le zucchine a dadini, intanto fate indorare una cipolla tritata in una padella, unite le zucchine, spolverate di sale e pepe e lasciate dorare per una decina di minuti.

Intanto in una ciotola capiente mettete la farina setacciata insieme al lievito, versate piano il latte, l’olio di semi e lo yogurt, poi le uova una alla volta, garantendoti che la precedente sia stata ben assorbita prima di inserire la successiva. Spolvera con sale e la buccia di limone grattugiata.

Ora prendete le zucchine saltate e la scamorza a cubetti: unitele direttamente all’impasto, mescolate delicatamente con una spatola per distribuire il condimento in modo omogeneo.

Prendi una teglia, rivestila di carta forno, versa il composto, livellandolo: inforna a 180° per circa 40 minuti. Appena la crosta si dorerà, togli e servi in tavola dopo 15 minuti.

3 Zucchine

12 cucchiaini Farina 00

12 cucchiaini Latte

12 cucchiaini Olio di semi

1 vasetto yogurt bianco naturale

3 uova

1 bustina lievito istantaneo per
preparazioni salate

1 pizzico Sale

Mezza Cipolla

3 cucchiaini Olio extravergine d'oliva

200 g Scamorza

Mezza buccia di limone grattugiata

INGREDIENTI

TORTA RUSTICA ZUCCHINE E PATATE

Se cercate un'idea veloce per la cena, la torta rustica zucchine e patate è la soluzione ideale. Pensate: patate lesse schiacciate e zucchine trifolate, più una generosa mozzarella. Lavate e tagliate le patate, lessatele, appena pronte sbucciatele e schiacciatele con una forchetta. Ora condite con sale, prezzemolo tritato e il parmigiano grattugiato, mescolando per bene. Nel frattempo tritate la mezza cipolla di Tropea, fatela appassire in una padella ampia con l'olio extravergine d'oliva e un pizzico di sale. Lavate e tagliate a fette sottili le zucchine, unitele al soffritto di cipolla, regolate di sale e pepe e cucinate a fiamma media fino a renderle dorate.

Adesso in una ciotola capiente unite le zucchine saltate alla purea di patate. Aggiungete la mozzarella tagliata a dadi (è preferibile il panetto utilizzato per la pizza, quella troppo fresca durante la cottura rilascia molta acqua): mescolate in modo omogeneo. Ora srotolate il disco di pasta brisée e adagiatelo su una pirofila, dopo aver steso la carta forno. Bucherellate la base con i rebbi di una forchetta e versate all'interno il composto di zucchine e patate, livellandolo bene. Ripiegate verso l'interno i bordi di pasta in eccesso per creare un cornicione decorativo, spolverate con un po' di formaggio e infornate a 180° per 40 minuti. Se volete rendere più appetitosa la torta rustica potete guarnire la superficie con dei pomodorini ciliegino.

Per una migliore cottura posizionate la teglia nella parte bassa del forno: permette al calore di arrivare direttamente alla base del guscio, garantendone la croccantezza.

1 rotolo pasta brisée

4 zucchine

Mezza cipolla di Tropea

4 cucchiaini olio extravergine d'oliva

sale e pepe q.b.

1 cucchiaio prezzemolo tritato

3 cucchiaini parmigiano grattugiato

200 g mozzarella

2 patate

INGREDIENTI

STRUDEL DI SFOGLIA CON ZUCCHINE E SCAMORZA

Lo strudel di sfoglia con zucchine e scamorza è una ricetta molto gustosa, ideale per un pranzo leggero, un aperitivo stuzzicante, un pic nic spensierato e una cena veloce. Intanto affettiamo la cipolla in modo sottile, facciamola appassire qualche minuto in padella con un giro d'olio. Ora grattugiamo le zucchine, uniamole alla cipolla e regoliamo di sale e pepe per una decina di minuti. Intanto abbiamo tolto dal frigo la pasta sfoglia 5 minuti prima di utilizzarla, adesso srotoliamola, adagiamo sopra le fette di scamorza e copriamo con le zucchine su una teglia dove abbiamo steso la carta forno. Arrotondiamo la pasta sfoglia realizzando un lungo filone, fino a sigillare i bordi. Ora col coltello facciamo dei tagli sul rotolo, spennelliamo con latte e infornate in forno a 180° per circa 30 minuti circa. Sfornate e portate in tavola.



1 rotolo pasta sfoglia rettangolare

1 cipolla

3 zucchine

2 cucchiaini olio extravergine d'oliva

sale e pepe q.b.

150 g scamorza a fette

INGREDIENTI

STRUDEL SALATO ZUCCHINE FORMAGGIO E SPECK

Se volete un antipasto effetto wow provate questa ricetta. È facile da realizzare e il risultato è assicurato. Innanzitutto lavate e tagliate a rondelle la zuccina. Intanto rivestite con carta da forno una pirofila, spargete pangrattato, adagiate le rondelle di zuccina, ancora pangrattato, un pizzico di sale e olio extravergine. Ora infornate a 180° per 25-30 minuti.

Intanto srotolate un rotolo di pasta sfoglia rettangolare: nella parte centrale mettete lo speck, il formaggio a fette, le zucchine e ancora uno strato di speck. Sulle parti laterali della pasta sfoglia fate dei tagli in obliquo, intrecciate sopra al ripieno le strisce di pasta ricavate riportando la parte alta e bassa della pasta sfoglia verso l'interno per la chiusura dello strudel. Spennelliamo con il latte la superficie dello strudel, spolveriamo con semi di papavero e inforniamo a 180° per 25 minuti. Serviamo in tavola lo strudel salato tiepido.



1 rotolo pasta sfoglia rettangolare

1 zuccina

2 cucchiai pangrattato

Sale q.b.

olio extravergine d'oliva

100 g formaggio a fette

100 g di speck affettato

2 cucchiai latte

1 cucchiaino semi di papavero

INGREDIENTI

TORTA SALATA ALLE VERDURE DELL'ORTO

La Torta salata alle verdure dell'orto è la soluzione ideale per un momento conviviale veloce. Il vero segreto resta lo strato di formaggio, che sciogliendosi assicura una protezione alla sfoglia dall'umidità delle verdure, mantenendola friabile. Dopo aver lavato le verdure, cominciamo a tagliare a fette sottili le patate, le melanzane, le zucchine e il peperone, magari con una mandolina per ottenere tutte forme regolari. Ora srotoliamo la pasta sfoglia e adagiamola su una teglia con la carta forno: copriamo il fondo con le fette di scamorza, poi copriamo con le fette di verdura, disponendole in file ordinate, alternando i colori delle patate, delle zucchine, dei peperoni e delle melanzane per creare un effetto decorativo wow. Ora spolverate con un pizzico di sale e di pepe, il parmigiano e un giro d'olio extravergine. Infornate la torta salata in forno caldo a 180° per circa 30-40 minuti. Appena dorata, spegnete, lasciate riposare qualche attimo e servite.



2 patate

1 melanzana

2 zucchine

1 peperone

1 rotolo pasta sfoglia rettangolare

100 g scamorza a fette

30 g parmigiano

sale e pepe q.b.

2 cucchiai olio extravergine d'oliva

INGREDIENTI

ZUCCHINE IN PADELLA CON SPECK E MOZZARELLA

Le zucchine in padella con speck e mozzarella sono un piatto sfizioso. È un contorno sorprendente, perché fonde la delicatezza delle zucchine con le note affumicate dello speck più la cremosità della mozzarella. L'ideale è unirle con un crostone di pane, meglio se ai cereali.

Allora, lavate e spuntate le zucchine, tagliatele a dadi, sbucciate l'aglio e dividetelo a metà, poi tritate lo speck e tagliate la mozzarella a dadini. In una padella capiente lasciate rosolare l'aglio, quando è dorato toglietelo e trasferite le zucchine, lasciando rosolare 10 minuti e mescolando. Poi, aggiungete lo speck, in modo che si cuocia per un paio di minuti. Spolverate di sale e pepe, unite la mozzarella e solo allora coprite con un coperchio. Lasciate scaldare la mozzarella per 2 minuti, poi servite il piatto caldo e otterrete l'effetto filante e wow!



Zucchine 5

olio extravergine d'oliva 30 g

1 spicchio aglio (oppure uno scalogno)

speck 100 g

mozzarella 150 g

sale q.b.

pepe q.b.

INGREDIENTI

ZUCCHINE GRIGLIATE

Un contorno veloce e sano sono le zucchine alla griglia. Olio, sale e alcune erbe aromatiche. Stop. E il piatto è pronto. Ma andiamo con ordine. Lavate le zucchine, spuntatele e tagliatele a rondelle. Intanto sciacquate le erbe aromatiche (timo, origano, limoncino, rosmarino, basilico, ecc) e tamponatele, poi tritatele, poi versate in una ciotola 4 cucchiaini di olio, spolverate con sale e pepe e trasferite le erbe. Poi, mescolate.

Intanto su una griglia scaldata (ma non troppo calda) adagiate le zucchine, lasciatele cucinare per un paio di minuti per lato, in modo che restino croccanti. Ponetele su un vassoio, dove lasciate cadere l'olio aromatizzato. Ora sono pronte per essere gustate.



zucchine 4

olio extravergine d'oliva 4 cucchiari

Sale q.b.

pepe q.b.

erbe aromatiche q.b.

INGREDIENTI

ZUCCHINE SABBIOSE IN PADELLA

Le zucchine sabbiose in padella sono un piatto decisamente sfizioso, ideali per accompagnare piatti di carne e di pesce ma anche per uno snack sorprendente. E sì, perché in questo modo la zuccina mantiene il suo sapore e lascia per intero tutta la sua consistenza, anche grazie all'utilizzo del pangrattato e del parmigiano usato.

Prima di tutto scegliete delle zucchine fresche e sode, a basso contenuto d'acqua. Allora, lavate e spuntate le zucchine, tagliatele a rondelle e lasciatele immerse nell'olio in una padella, dove intanto l'aglio è divenuto dorato, saltandole e mescolandole spesso, per 10 minuti circa. Quando si saranno dorate, spolverate di sale e pepe, poi lasciate cadere il pangrattato e il parmigiano grattugiato, mescolate alzando leggermente la fiamma, così si creerà una crosticina croccante. Lasciate cucinare per 2 minuti. Attenzione a non coprire le zucchine con un coperchio durante la cottura, altrimenti resteranno morbide.



Zucchine 800 g

4 cucchiari olio extravergine d'oliva

2 spicchi aglio

4 cucchiari pangrattato

2 cucchiari parmigiano grattugiato

Sale q.b.

Pepe q.b.

INGREDIENTI

ZUCCHINE AL BURRO E PARMIGIANO

Zucchine senza carattere? Non c'è problema. Aggiungete burro e parmigiano e farete felici anche il più scettico commensale che non ama le verdure.

Lavate molto bene le zucchine, spuntatele e fate cuocere per 10 minuti in acqua bollente leggermente salata. Scolatele, fatele intiepidire e tagliatele a rondelle. Intanto fate sciogliere il burro in un tegame, unite le zucchine, sale e pepe, aggiungete 4 cucchiaini di acqua di cottura delle zucchine, coprite e fate cuocere per 10 minuti circa. Di tanto in tanto mescolate. Ora unite il parmigiano grattugiato alle zucchine, mescolate per 1 minuto per creare la cremina.



Zucchine 8

Burro 50 g

Parmigiano reggiano 100 g

Sale q.b.

Pepe q.b.

INGREDIENTI

SNACK DI ZUCCHINE AL FORNO

Una autentica goduria non solo per i più piccoli ma anche per gli adulti. Lo snack di zucchine al forno sono un antipasto o un aperitivo, uno snack o un contorno, facile da preparare e dal risultato assicurato. Lavate e spuntate le zucchine, tagliatele a fettine sottili, poi adagiatele su carta assorbente, copritele con un altro strato di carta assorbente e tamponatele per farle perdere più acqua possibile. Ora passate le rondelle in un piatto dove avete trasferito la farina, poi ponetele su una pirofila rivestita di carta da forno, spennellatele con un po' d'olio su entrambi i lati. Accendete il forno e tenetelo a 190°: cuocete per un 15 minuti circa, a metà cottura giratele e continuate. Poi, spolverate con sale e pepe. Se volete renderle più appetitose aggiungete erbe aromatiche e un pizzico di peperoncino in polvere.



Zucchine 3

Farina 00

Olio extravergine d'oliva

Sale e pepe q.b.

INGREDIENTI

ZUCCHINE AL FORNO GRATINATE AL PARMIGIANO

Le zucchine al forno gratinate sono leggere e croccanti. Appartengono a quella categoria di sfiziosi aperitivi e antipasti a cui non si può dire di no. Lavate le zucchine, spuntate le estremità e tagliatele a rondelle. Trasferitele in una ciotola, aggiungete l'olio e giratele, ora spolverate con pane grattugiato e il parmigiano, più aggiungete sale, pepe e varie erbe (menta, maggiorana, basilico). Mescolate per bene, in modo che l'impasto si uniformi alle rondelle, quando sono impanate disponetele su una teglia coperta da un foglio di carta da forno. Spolverate ancora con il pane grattato e infornate a 180° per 15 minuti. Quando avranno formato la crosticina tirate fuori la teglia e aspettate qualche minuto prima di servire.



zucchine 4

cucchiaini di olio extra vergine di oliva 2

cucchiaini di pane grattugiato 2

cucchiaini di parmigiano reggiano 4

sale e pepe q.b.

erbe aromatiche

INGREDIENTI

ZUCCHINE A SCAPECE

Genuflettiamoci davanti a uno dei contorni più famosi, che appartiene sì alla tradizione partenopea ma oggi divenuto patrimonio di tutti. Innanzitutto, sappiate che il nome deriva dallo spagnolo, quindi durante la dominazione spagnola si cominciò ad apprezzare questo piatto, col verbo escabeche a dominare la tavola: inzuppare. Infatti, le zucchine fritte vengono poi tuffate ancora bollenti in un'emulsione di olio, aceto di vino, menta e aglio. Per preparare le zucchine a scapece lavate e spuntate le zucchine: tagliatele a rondelle, intanto lasciate scaldare l'olio di semi in padella e friggete poche zucchine alla volta. Quando le zucchine si doreranno trasferitele su carta assorbente. Intanto preparate anche il condimento: tagliate l'aglio in fette sottilissime, tritate la menta, poi uniteli in una ciotola dove verserete l'olio, aceto e una spolverata di sale. Condite le zucchine con l'emulsione ottenuta, poi lasciate riposare in frigorifero almeno 2 ore prima di servire. Non conservate questo piatto per più di 1 giorno in frigo.



Zucchine 500 g

Aceto di vino bianco 50 g

Olio extravergine d'oliva 30 g

Aglione 2 spicchi

Menta 2 rametti

Sale fino q.b.

Olio di semi q.b.

INGREDIENTI

RATATOUILLE

La ratatouille è un contorno a base di verdure tipico della cucina provenzale diffuso in gran parte della Francia, oggi però diffuso in tutta Europa, soprattutto in Italia, dove ha attecchito con estrema facilità. La radice della parola? Deriva ovviamente dal francese *touiller* e dall'occitano *ratatolha* e assume il significato di rimestare. Infatti, la caratteristica è che è composta da un arcobaleno di ortaggi, freschi e colorati, tagliati in modo omogeneo seppure hanno necessità di diversi gradi di cottura. Ottimo come contorno per piatti di pesce e carne ma anche come piatto unico per vegetariani.

Andiamo a scoprire come si prepara. Per preparare la ratatouille si comincia dalla melanzana: spuntatela e tagliatela a fette spesse 1,5 cm, poi ricavate dei cubetti. Ora fate un giro d'olio in una padella antiaderente e scaldatelo, aggiungete le melanzane, poi salate e lasciate rosolare per 8 minuti. Intanto spuntate la zucchina, tagliandola a cubetti grandi sempre 1,5 cm, poi tocca ai peperoni, eliminate il picciolo, i semi e i filamenti interni, tagliate a cubi, poi passate ai pomodori.

Togliete le melanzane e mettetele in una ciotola, salate.

Sempre nella stessa padella versate un filo d'olio e aggiungete le zucchine, cucinandole per 6 minuti, poi trasferitele in una ciotola.

Ora tritate finemente la cipolla, versatela sempre nella stessa padella insieme allo spicchio d'aglio tritato, lasciate soffriggere per 2 minuti, aggiungete i peperoni e i pomodori, salate e cuocete per una decina di minuti, adesso aggiungete le melanzane e le zucchine: cuocete per circa 20 minuti. Ora aggiungete le foglie di basilico, mescolate e servite!

Melanzane lunghe 280 g

Zucchine 200 g

Peperoni verdi 150 g

Peperoni gialli 150 g

Pomodori perini 250 g

Cipolle bianche 120 g

Aglione 1 spicchio

Olio extravergine d'oliva q.b.

Sale fino q.b.

Timo q.b.

Prezzemolo q.b.

Basilico q.b.

INGREDIENTI

FRITTELLE DI ZUCCHINE

Fritto? È buona anche la suola di una scarpa. Ma la zucchine ancora di più. Soprattutto se risultano morbide e croccanti. Innanzitutto l'impasto è lievitato e l'olio non viene assorbito. Lavate, asciugate e spuntate le zucchine, poi grattugiatele, lasciatele scolare per una mezzoretta, intanto in una ciotola unite la farina setacciata con il lievito di birra disidratato, mescolate poi versate l'acqua a filo sbattendo in modo energico per evitare la formazione di grumi. Salate, poi versate il formaggio grattugiato, continuando a mescolare energicamente fino a raggiungere una consistenza densa. Aggiungete le zucchine grattugiate nell'impasto, in modo da uniformare i due alimenti. Ora coprite la ciotola con la pellicola trasparente e lasciate lievitare per 3 ore. Quando l'impasto sarà lievitato, in un pentolino scaldate l'olio di semi, con un cucchiaino portate una pallina di impasto. Friggete poche frittelle alla volta, per evitare che si ammucchino e che si abbassi la temperatura dell'olio. Una pallina dovrà friggere per 3-4 minuti, girando le frittelle da entrambi i lati con una schiumarola per una cottura uniforme. Quando saranno dorate, scolate le frittelle con una schiumarola, mettetele su carta assorbente, salate e servite belle calde.

Con questi ingredienti dovrebbero venire 25 palline di frittelle. Se volete aromatizzarle, aggiungete a piacimento timo o menta.

Zucchine 400 g

Parmigiano Reggiano DOP da
grattugiare 50 g

Farina 00 250 g

Lievito di birra secco 20 g

Acqua a temperatura ambiente 225 g

Sale fino 10 g

Olio di semi di arachide q.b.

Sale fino q.b.

INGREDIENTI

Questo ricettario vi insegnerà ad apprezzare questo straordinario frutto/ortaggio attraverso la preparazione di primi piatti, secondi e contorni. Per tutti i gusti, da chi è vegetariano a chi è vegano passando per chi è onnivoro.

Buona lettura. Anzi, buon appetito.

CON IL CONTRIBUTO DI



**REGIONE
LAZIO**

ARSIAL

Agenzia Regionale per lo Sviluppo
e l'Innovazione dell'Agricoltura del Lazio

