

Zucchine sott'olio

Questo è il procedimento per preparare le zucchine sott'olio e può essere utile anche per conservare altre verdure: peperoni, melanzane, funghi ecc...

Ingredienti

2,5 kg di zucchine

1 litro di aceto (oppure 1/2 litro aceto e 1/2 litro di vino bianco)

olio extravergine di oliva

1 etto di zucchero

1 cucchiaino di sale

aglio, alloro, salvia, pepe in grani

Pulire le zucchine e tagliarle a listarelle non troppo sottile. L'ideale è usare le zucchine fresche e non troppo grosse. Mettere a bollire l'aceto con un bicchiere di olio, il sale e lo zucchero.

Tuffarci per 5 minuti le zucchine e poi scolarle su un canovaccio per farle asciugare e raffreddare. Appena raffreddate riempire dei vasetti sterilizzati mettendo anche una foglia di alloro, una di salvia, qualche grano di pepe ed qualche fettina di aglio

Coprire di olio e lasciare riposare qualche ora prima di chiudere con il coperchio! In caso di necessità aggiungere olio e poi chiudere ermeticamente.

Conservare in luogo fresco ed asciutto e consumarle dopo circa un mese!





Involtini di zucchine e prosciutto

I pasticci di Simona

Ingredienti: 4 zucchine, 200 gr di robiola (o altro formaggio fresco), 1 h di prosciutto crudo, pepe, erba cipollina

Pulire e tagliare a fette sottili per il lungo le zucchine. Grigliarle su una piastra di ghisa alcuni minuti. Quando tutte le fette di zucchine saranno pronte preparare la farcitura.

In una ciotolina mescolare la robiola con un cucchiaino di erba cipollina ed una grattata di pepe. Spalmare il formaggio sulle fette di zucchine e coprirlo con una strisciolina di prosciutto crudo. Chiudere a rotolino e conservare al fresco

Involtini di pasta fillo con verdure

Ingredienti per 8 involtini: 8 fogli di pasta fillo della misura di circa 12x20, 1 peperone, 2 zucchine piccole, 2 cipollotti freschi, 1 carota, olio extravergine di oliva, sale, salsa di soia

- *pulire e lavare tutte le verdure*
- *tagliare a rondelle sottili il cipollotto e metterlo in un tegame a rosolare in olio extravergine di oliva*
- *tagliare a julienne il peperone, le zucchine e la carota*
- *unire le verdure alle cipolle e lasciare insaporire per alcuni minuti a fuoco vivace e poi salare*

Le verdure saranno pronte dopo pochi minuti, appena si saranno appassite si possono togliere dal fuoco e far raffreddare. Appena saranno fredde preparare gli involtini ponendo sui fogli di pasta fillo un cucchiaino di verdure. Arrotolare la pasta e chiudere le estremità come un pacchetto sigillandole spennellandole con una pastella di acqua e farina. Friggere in abbondante olio bollente ed accompagnare con qualche goccia di salsa di soia



Ratatouia

Ratatouia, la versione piemontese e anche ligure della ratatouille francese. Le verdure dell'orto abbondano in questa stagione e bisogna inventarsi sempre qualcosa di diverso. In alcune versioni l'aceto e lo zucchero che creano il sapore agrodolce non sono presenti, ottenendo così un contorno di verdure stufate proprio come si cucina in provenza.

Ingredienti per 6 persone:

- 2 carote
- 2 peperoni
- 3 zucchine piccole e tenere
- 2 pomodori maturi
- 2 melanzane
- 3 patate bianche
- 1 sedano
- 1 cipolla
- un pugno di fagiolini
- un mazzolino di erbe aromatiche
- 1/2 bicchiere di aceto
- un cucchiaino di zucchero
- olio extra vergine di oliva
- sale q.b.

Per prima cosa lavare le verdure e tagliarle a tocchetti piccoli senza mescolarle tra loro. Tritare la cipolla e farla dorare in un tegame con olio extravergine di oliva. Appena la cipolla sarà appassita unire le verdure: per prime le carote ed i fagiolini, poi i peperoni ed il sedano, infine le melanzane e le zucchine.

Per ultimo ci andranno i pomodori tagliati anche loro a tocchetti. Salare e mescolare con delicatezza. Cuocere almeno un'ora a fuoco moderato e alla fine sfumare con l'aceto e cospargere con lo zucchero. Lasciare cuocere ancora una manciata di minuti ed aggiungere il trito di aromi. Può essere servita tiepida o fredda, come contorno o piatto unico!



Frittelle con fiori di zucchine

Ingredienti per 4 persone: 250 gr di farina, 50 gr di fiori di zucca puliti (anche un po' di più a piacere) 200 ml di acqua, sale 1 cucchiaino, 1 uovo, mezzo cubetto di lievito di birra, olio per friggere

Pulite i fiori di zucchine eliminando il gambo ed il pistillo. Lavateli velocemente ed asciugateli con un panno da cucina. Tagliateli a listarelle sottili.

In una ciotola versate la farina ed al centro rompete l'uovo. Iniziate ad impastare aggiungendo il sale e poi poco alla volta il lievito sciolto in poca acqua. Continuate ad impastare aggiungendo la rimanente acqua.

Lavorate fino ad ottenere un impasto ben morbido e poi unite i fiori di zucchine e amalgamateli bene al composto.

Lasciate lievitare coperto da pellicola almeno un'ora e mezza.

Quando sarà ben lievitato scaldate abbondante olio di semi in una padella. Prendete la pastella aiutandovi con un cucchiaino e tuffatela nell'olio bollente. L'impasto si gonfierà e dovrete farlo dorare da entrambi.

Scolate le frittelle su carta assorbente e servite calde.



Pasta con robiola e zucchine

Ingredienti per 4 persone

320 gr di pasta corta

4 zucchine

1 cipolla

200 gr di robiola

formaggio grattugiato

sale, pepe, olio

Lavare e pulire le zucchine. Tagliarle a rondelle e stufarle in un tegame con olio extravergine di oliva e la cipolla affettata. Dopo alcuni minuti regolare di sale e continuare a cuocere a fuoco vivo

Nel frattempo cuocere la pasta in abbondante acqua salata e quando cotta scolarla nel tegame con le zucchine. Mescolare e far saltare qualche minuto la pasta con le verdure e poi lontano dalla fiamma unire la robiola per mantecare.

Aggiungere infine il formaggio grattugiato ed una spolverata di pepe. Servire e buon appetito!



Involtini di zucchini

Ingredienti: 4 zucchini, 200 gr di robiola (o altro formaggio fresco), 1 peperone rosso, pepe, erba cipollina, sale, podorini

Pulire e tagliare a fette sottili per il lungo le zucchini. Grigliarle su una piastra di ghisa alcuni minuti. Quando tutte le fette di zucchini saranno pronte cominciare a preparare la farcitura.

Lavare e pulire il peperone. Ridurlo a cubetti della larghezza delle fette di zucchini.

In una ciotolina mescolare la robiola con un cucchiaino di erba cipollina ed una grattata di pepe. Formare delle palline di formaggio e adagiarle sulle fette di zucchini. Coprire il formaggio con il peperone ed arrotolare. Chiudere l'involantino con uno stuzzicadente infilzato in un pomodorino, facendo il modo che il peperone si trovi nella parte più bassa.





Pane con zucchine

Ingredienti

*450 gr di zucchine (5
zucchine medie circa)*

1 cucchiaino di sale

*10 gr di lievito di birra (in
polvere o fresco)*

1 cucchiaino di zucchero

400 gr di farina 00

acqua tiepida qb,

olio di oliva per spennellare

Pulire e lavare le zucchine. Grattugiarle aiutandosi con una mandolina e versarle in un colapasta. Spolverizzarle di sale e lasciare a riposare per almeno 30 minuti.

Trascorso questo tempo strizzarle bene con le mani e mescolarle con la farina in una ciotola o in una planetaria.

Sciogliere il lievito in una tazzina di acqua con 1 cucchiaino di zucchero e lasciare agire circa 15 minuti. Unirlo poi alla farina e cominciare ad impastare.

A questo punto aggiungere dell'acqua tiepida, poca alla volta. Le zucchine anche se strizzate faranno sempre dell'acqua e quindi potrebbe servirne veramente poca.

Lavorare circa 10 minuti e poi coprire con la pellicola e lasciare lievitare circa 2 ore.

Trascorso il tempo di lievitazione prendere l'impasto e formare un rotolo e appoggiarlo su una teglia coperta da carta da forno unta di olio.

Lasciare lievitare finché non raddoppierà di volume, magari nel forno con la luce accesa.

Infornare poi a 220° per 45 minuti spennellando prima tutto il pane con olio di oliva.