

Zucchine sott'olio



L'estate è la stagione delle conserve, della frutta invasata o della verdura in barattolo da tenere in dispensa per l'inverno... e noi di FraSi in cucina abbiamo preparato qualche vasetto di zucchine sott'olio! Ecco la semplicissima ricetta!

Ingredienti

1 Kg di zucchine
500 ml di acqua
300 ml di aceto di mele
3 spicchi d'aglio
basilico
sale grosso
olio evo

Lavate accuratamente le zucchine, tagliatele a striscioline e poi a "rombi" (in diagonale). Mettetele in uno scolapasta e cospargetele di sale grosso.



Mettete sopra un peso, in modo da schiacciarle, e lasciatele riposare per almeno un paio d'ore. In questo modo le zucchine perderanno buona parte della loro acqua di vegetazione.

Dopo che avranno riposato, sciacquate le zucchine e strizzatele.

Mettete 500 ml di acqua in un tegame, versate l'aceto di mele e portate a bollore. A questo punto immergete le zucchine un po' alla volta e, con un mestolo a ragno, scolatele non appena l'acqua e l'aceto riprendono a bollire. Continuate fino a far bollire tutte le zucchine.



Lavate qualche foglia di basilico, asciugatele bene e tritatele finemente al coltello. Tritate gli spicchi d'aglio e unite al basilico.



A questo punto siete pronti ad invasare. Con un dito di alcol sterilizzate i vasetti (utilizzate coperchi nuovi).

Mettete sul fondo di ciascun vasetto una piccola quantità di trito di aglio e basilico e aggiungete uno

strato di zucchine. Mescolate la restante parte di zucchine con il trito rimasto e riempite i vasetti. Aggiungete olio evo fino a ricoprire completamente i vasetti e chiudete.

Al posto del basilico potete usare della menta e, chi lo gradisce, può aggiungere un piccolo peperoncino. Con le quantità di ingredienti indicate, otterrete circa 3/4 vasetti di zucchine sott'olio.

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Secondi e contorni](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)