

# Zucchine in padella: come farle dorate, saporite e non molli

Le zucchine in padella possono essere davvero buonissime, ma per riuscire bene devono restare ben dorate, saporite e mai molli o acquose. Il trucco è tagliarle abbastanza grosse, cuocerle in padella senza affollarle troppo e condirle subito quando sono ancora tiepide, così assorbono meglio il sapore del prezzemolo e degli eventuali aromi senza perdere la loro consistenza.

Per 2 porzioni

- 500 g di zucchine
- 18 g di olio extravergine di oliva
- 1 cucchiaino di prezzemolo fresco tritato
- 1 piccolo spicchio di aglio, facoltativo
- 1–2 cucchiaini di succo di limone, facoltativo
- sale fino q.b.
- pepe nero q.b., facoltativo

## Informazioni rapide

- **Tempo di preparazione:** 10 minuti
- **Tempo di cottura:** 10–12 minuti
- **Tempo totale:** circa 20–25 minuti
- **Difficoltà:** facile
- **Porzioni:** 2

## Procedimento

1. Lava le zucchine, asciugale bene e spunta le estremità.
2. Tagliale in pezzi abbastanza grossi, a bastoncini larghi oppure a quarti nel senso della lunghezza, poi divisi in tratti più corti. Devono restare consistenti e non troppo sottili.
3. Scalda una padella ampia con l'olio extravergine di oliva.
4. Quando la padella è ben calda, aggiungi le zucchine e disponile il più possibile in uno strato ordinato. Non muoverle subito: lasciale dorare bene da un lato.
5. Girale poco per volta e continua la cottura per circa 10–12 minuti totali, regolando il fuoco in modo che si dorino bene senza bruciarsi. Devono restare cotte ma ancora sode e piacevoli da mordere.
6. Sala solo verso fine cottura, così le zucchine perdono meno acqua e restano più asciutte.
7. Trasferiscile in un piatto o in una ciotola e lasciale intiepidire per 2–3 minuti.
8. Condiscile subito, quando sono ancora tiepide, con il prezzemolo fresco tritato. Se ti piace, aggiungi anche un po' di aglio tritato molto finemente oppure appena grattugiato, ma in piccola quantità.
9. Se vuoi dare una nota più fresca, aggiungi anche poche gocce di limone. Mescola delicatamente e servi.

## Consistenza

Le zucchine ben riuscite devono restare dorate fuori, morbide ma non molli dentro, con una consistenza piena e piacevole. Non devono risultare lessate, umide o sfatte.

## Metodo tecnico

Il punto più importante in questa ricetta è evitare che le zucchine facciano acqua. Per questo conviene tagliarle abbastanza grosse, usare una padella ampia e non salarle all'inizio.

Anche il condimento finale cambia molto il risultato: aggiungere prezzemolo, eventuale aglio e limone quando le zucchine sono ancora tiepide le rende più profumate e armoniose, senza coprire il loro sapore.

## Conservazione

- **In frigorifero:** si conservano fino a 2 giorni in un contenitore chiuso
- **Come servirle dopo:** sono buone sia tiepide sia fredde
- **Freezer:** non consigliato, perché perdono consistenza

## Segreti e trucchi

- Tagliale grosse: le zucchine troppo sottili tendono a cedere più facilmente.
- Non riempire troppo la padella, altrimenti più che dorarsi iniziano a stufare.
- Non salarle all'inizio: il sale anticipato tira fuori acqua troppo presto.
- L'aglio è meglio usarlo in quantità molto piccola, per non coprire tutto il resto.
- Il limone deve restare facoltativo e leggero: serve solo a dare freschezza.
- Sono ottime appena tiepide, ma anche fredde restano molto piacevoli.

## Valori nutrizionali (stimati)

### Per l'intera ricetta

- **Calorie:** circa 250 kcal
- **Carboidrati:** circa 16 g
- **Proteine:** circa 6 g
- **Grassi:** circa 19 g

### Per 1 porzione

- **Peso stimato di 1 porzione:** circa 210–230 g
- **Calorie:** circa 125 kcal
- **Carboidrati:** circa 8 g
- **Proteine:** circa 3 g
- **Grassi:** circa 9,5 g
- Vieni a trovarmi su **ketosenzarinunce.com**: troverai tante altre ricette, idee utili e piccoli trucchi per vivere la cucina chetogenica con più gusto e senza rinunce.

**Keto Amica**