

Zucchine a scapece

Categoria: Sapori d'Italia - Campania



Informazioni Generali

Preparazione: 15 min **Cottura:** 20 min **Dosi per:** 4 persone
Costo: Molto Basso **Difficoltà:** Molto Basso

Nota Aggiuntiva: + 2 ore di riposo e 24 ore di marinatura



Le zucchine a scapece sono una preparazione tipica campana, diffuse però in tutto il meridione d'Italia. Il termine scapece, di origine spagnola (escabeche) sta a indicare una preparazione basata sulla frittura dell'ingrediente in questione (di solito pesce o verdura) e la successiva aromatizzazione nell'aceto. Lo stesso procedimento viene utilizzato anche con le melanzane, per esempio.

La preparazione a scapece è molto simile a quella "al carpione" (molto utilizzata in Piemonte) e "al saor" (quest'ultima tipica del Veneto); tutte queste preparazioni, originariamente nacquero per meglio conservare gli alimenti e poi divennero ricette tipiche e tradizionali.

Le zucchine a scapece sono ottime da servire come antipasto insieme a crostini di pane!

Ingredienti

>> Aceto di vino rosso 150 ml	>> Aglio 1-2 spicchi	>> Sale q.b.
>> Acqua 150 ml	>> Menta romana 1 mazzetto	>> Zucchine 1 kg

per friggere

>> **Olio di oliva**
q.b.

Preparazione



Per preparare le zucchine a scapece, lavate e spuntate le zucchine quindi tagliatele a rondelle di circa 3-4 mm di spessore (1). Ponete le rondelle di zucchine in un colapasta (o su di uno strofinaccio pulito) e cospargetele con del sale (2), quindi lasciate che perdano parte dell'acqua di vegetazione per circa un paio d'ore, ponendo al di sotto del colapasta una ciotola che possa raccogliere l'acqua di spurgo (3).



Trascorse le 2 ore sciacquate velocemente le zucchine sotto l'acqua corrente e asciugatele tamponandole per bene con della carta da cucina (4). Friggete le zucchine in olio d'oliva (5) a calore non troppo elevato e quando saranno dorate, ponetele a perdere l'olio in eccesso su della carta da cucina. Adagiate le zucchine fritte a strati in una terrina, condendo ogni strato con del

pepe macinato (6).



Versate l'aceto in un pentolino (7), unite l'acqua (8) e l'aglio tagliato a fettine (9) e



fate bollire il composto per 10 minuti (10). Quando sarà pronto, condite le vostre zucchine a scapece con delle foglioline di menta (11), uno o due cucchiari dell'olio di frittura (12) e



versate il composto bollente di aceto sulle zucchine (13). Mescolate con un cucchiaino (14), coprite le zucchine con della pellicola trasparente e lasciatele marinare per almeno 24 ore prima di servirle. Ecco come si presenteranno le vostre zucchine a scapece (15): un po' rosse e profumatissime!

Conservazione

Conservate le zucchine a scapece in un contenitore ermetico, in frigorifero, per 3-4 giorni. Si sconsiglia la congelazione.

Consiglio

L'acidità della preparazione a scapece dipende dai gusti personali e dal tipo di aceto utilizzato: se preferite un'acidità leggera diluite l'aceto utilizzato con l'acqua fino a raggiungere il grado di acidità desiderato. Se invece amate il gusto forte dell'aceto, diluitelo di meno o sostituite parte dell'acqua con altro aceto.

Potete preparare allo stesso modo le melanzane, scottandole in acqua al posto di friggerle e tagliandole a fettine o a strisciole.

