

# 100 modi per cucinare le zucchine

[www.risparmiare.mammafelice.it](http://www.risparmiare.mammafelice.it)



1. **Bastoncini al forno:** tagliare le zucchine a bastoncino, impanarle con pangrattato, metterle in forno non sovrapposte, salare e cuocere a 180 gradi per circa 20 minuti; devono diventare belle dorate;
2. **In carpione:** dopo aver fritto le zucchine, facciamo il carpione in padella con olio, alcune foglie di salvia fresca, una cipolla tagliata a fettine, un bicchiere di aceto di vino bianco, mezzo bicchiere di vino bianco, sale; infine versiamo il composto liquido, ancora caldo, sulle zucchine, lasciandole riposare alcune ore in una ciotola fonda;
3. **Fritte:** tagliate a bastoncino, fritte in olio profondo;
4. **Trifolate:** zucchine tagliate a rondelle, saltate in padella con prezzemolo, aglio, olio e dadini di speck;
5. **Al prezzemolo:** saltate in padella con olio, aglio e prezzemolo fresco;
6. **Al pomodoro:** saltate in padella con una cipolla tagliata a fettine, olio e una scatola di pomodori pelati;
7. **Frittelle:** zucchine grattugiate, scolate bene, impastate con un uovo, due cucchiaini di farina, cotte in forno con pochissimo olio;
8. **Impanate:** tagliate a fette lunghe e leggermente spesse, impanate con uovo, sale, pepe e pangrattato, fritte in olio profondo;
9. **In insalata:** grattugiate, messe crude nell'insalata;
10. **Frittelle con la salvia:** tagliare a fette le zucchine per lungo, farcirle con una foglia di salvia, impanarle e friggerle;
11. **Torta salata con pancetta:** zucchine saltate in padella con dadini di pancetta, poi messe dentro una teglia con base di pasta sfoglia, un uovo sbattuto con 5 cucchiaini di latte, sale e pepe;
12. **Torta salata con la ricotta:** zucchine grattugiate e scolate, messe a crudo nella base di pasta sfoglia con una confezione di ricotta, 5 cucchiaini di latte, sale, pepe, parmigiano;
13. **Pizza con salsiccia:** pizza rossa condita con pomodoro, origano, pezzetti di salsiccia e zucchine tagliate a rondelle messe a crudo;
14. **Focaccia bianca con pomodorini:** condire la focaccia con zucchine tritate, pomodorini, origano, sale e olio e infornare;
15. **Grigliate con salsa yogurt e menta:** grigliare le zucchine e condirle con una salsina con yogurt greco 0%, aglio e zenzero tritato, prezzemolo e menta tritati;

16. **Tzatzichi di zucchine:** grattugiamo le zucchine a crudo e facciamole scolare molto molto bene; mettiamole in una ciotola con yogurt greco, menta e aglio tritati, paprika;
17. **Come condimento cremoso per la pasta:** facciamo saltare le zucchine in padella velocemente con olio e aglio, uniamo formaggio tipo philadelphia o ricotta e frulliamo;
18. **Lasagna di zucchine:** invece di usare la sfoglia all'uovo, facciamo gli strati con le zucchine grigliate e procediamo allo stesso modo con sugo o ragù, mozzarella, parmigiano;
19. **Parmigiana di zucchine:** friggiamo le zucchine, alterniamo gli strati con mozzarella, parmigiano o pecorino grattato, basilico fresco;
20. **Polpette di pane e zucchine:** tritiamo le zucchine e facciamole scolare, poi mescoliamole al pane raffermo tritato, impastiamo con due uova, sale, pepe e formaggio grattato; friggiamole o cuociamole in forno;
21. **Polpette di patate:** lessiamo le patate e schiacciamole ancora calde, grattugiamo le zucchine e facciamole scolare bene; formiamo le polpette impastando patate, zucchine, sale, pepe, prezzemolo, un uovo, formaggio grattato; formiamo le polpette e cuociamo in forno a 180 gradi per circa 20-30 minuti, con poco olio;
22. **Pesto:** utilizziamo la buccia delle zucchine, da frullare con basilico, parmigiano, pinoli e olio;
23. **Sugo alla ricotta:** facciamo saltare le zucchine con la cipolla e il peperoncino, aggiungiamo la ricotta fresca, stemperiamo con acqua della pasta, frulliamo e aggiungiamo parmigiano;
24. **Farinata:** facciamo una normale farinata con farina di ceci, aggiungendo carote e zucchine tritate e scolate bene;
25. **Carbonara vegetariana:** usiamo dadini di zucchine al posto della pancetta, facciamo saltare la pasta e a fuoco spento mantechiamo con le uova sbattute, il pepe e il parmigiano;
26. **Burro e salvia:** saltate in padella con cipolla, burro e salvia;
27. **Tortelli ripieni:** come ripieno della pasta fresca, frullando insieme ricotta, zucchine saltate in padella, sale, pepe, formaggio grattato;
28. **Lasagne vegetariane:** normali lasagne di pasta all'uovo, facciamo gli strati con salsa di pomodoro, parmigiano, mozzarella, zucchine grigliate;
29. **Torta di pane carasau:** alterniamo strati di salsa di pomodoro, zucchine fritte o grigliate, pecorino grattato, basilico;
30. **Rotolini al prosciutto:** grigliamo le zucchine, arrotoliamole farcendole con prosciutto cotto o mortadella, sottiletta o provola, fermiamo con uno stecchino e cuociamo in forno per pochi minuti per farle dorare;
31. **Cannelloni:** usiamo zucchine saltate in padella frullate con ricotta, farciamo i cannelloni con il composto, poi copriamole con salsa di pomodoro, mozzarella, parmigiano grattato e basilico;
32. **Crepes:** facciamo le crepes con 3 uova, 250 grammi di farina, mezzo litro di latte; farciamole con zucchine saltate o grigliate, stracchino e origano, prosciutto crudo;
33. **Lasagna di crespelle:** facciamo le crepes come sopra, poi alterniamo gli strati con zucchine grigliate, salsa di pomodoro, mozzarella, parmigiano, besciamella;
34. **Piadina:** farciamo le piadine con stracchino, zucchine grigliate, prosciutto crudo o speck, pomodori secchi, rucola;
35. **Minestra:** facciamo un soffritto con cipolla, sedano e carota e un cucchiaino di concentrato di pomodoro, aggiungiamo le zucchine tagliate a pezzetti, acqua calda, e a fine cottura saliamo e frulliamo;
36. **Crema con gli spinaci:** dopo aver fatto la minestra classica come sopra, frulliamo aggiungendo due cucchiaini di ricotta o di panna da cucina e serviamo con crostini di pane;
37. **Con spaghetti di soia:** tagliamo zucchine e carote a julienne, facciamole saltare in padella con olio, aglio e zenzero; aggiungiamo gli spaghetti di soia, la salsa di soia, i semi di sesamo, una frittatina tagliata a listarelle;
38. **Frittata:** facciamo la frittata di uova classica e aggiungiamo le zucchine saltate in padella con olio e prezzemolo;

39. **Spaghetti di zucchine:** con le zucchine estive realizziamo degli spaghetti con la macchinetta apposita, e condiamoli con un pesto al basilico fresco;
40. **Carpaccio:** tagliamo le zucchine sottilissime, mettiamole a marinare in olio, sale, pepe, peperoncino e serviamole su un letto di rucola fresca;
41. **Risotto allo zafferano:** facciamo un risotto allo zafferano aggiungendo dadini di zuccina da far dorare nel momento iniziale del soffritto;
42. **Pasta zucchine e salsiccia:** facciamo saltare le zucchine con l'aglio, aggiungiamo la salsiccia, qualche cucchiaino di panna, aggiustiamo con acqua di cottura e condiamo la pasta;
43. **Risotto al gorgonzola:** facciamo un risotto facendo saltare i dadini di zuccina con il soffritto, e aggiungiamo il gorgonzola solo alla fine, per mantecare a fuoco spento;
44. **Carpaccio con la robiola:** facciamo un carpaccio sottile di zucchine crude, poi condiamo con olio, sale, pepe, menta fresca e ciuffetti di robiola fresca;
45. **Insalata con la feta:** tagliamo le zucchine a cubetti e friggiamole in olio profondo, una volta fredde mettiamole nell'insalata verde con la feta, i pomodorini, le olive;
46. **Insalata di couscous:** tagliamo a dadini melanzane, peperoni, zucchine e friggiamoli; uniamoli al couscous già freddo e condiamo con olio, sale e tanta menta fresca tritata;
47. **Polpette di carne:** nelle normali polpette di carne, aggiungiamo le zucchine tritate crude ben scolate;
48. **Al curry con le patate:** lessiamo leggermente le patate a dadini per due minuti, poi mettiamole in padella con una cipolla tagliata sottile, le zucchine a tocchetti grandi; sfumiamo con latte di cocco, curry, peperoncino e portiamo a cottura;
49. **Ripiene di carne:** lessiamo le zucchine intere mondando solo le due punte, poi svuotiamole e tritiamo la polpa e aggiungiamola alla carne macinata; aggiungiamo un uovo, sale, pepe, parmigiano e pangrattato e cuociamo in forno a 180 gradi per 20-30 minuti;
50. **Ripiene di verdure:** stesso procedimento sopra, ma il ripieno si fa tritando la polpa delle zucchine con pangrattato, sale, pepe, origano, mozzarella;
51. **Marinate con il limone:** tagliate sottili, a crudo, marinate con olio, pepe, sale, succo di limone, e condite con scaglie di grana;
52. **Lessate in insalata:** cotte in acqua o al vapore, tagliate a tocchetti grandi e messe in insalata con uova sode e rucola;
53. **Insalata di pasta:** facciamo saltare in padella le zucchine con olio, aglio, pomodorini, capperi, olive e usiamo il condimento per condire una pasta fredda;
54. **Caponata:** mettiamo in padella aglio, olio, zucchine, melanzane, peperoni tagliati a tocchetti, aggiungiamo una scatola di pelati, olive, capperi, una cipolla a dadini, origano;
55. **Sugo al prosciutto:** fatte saltare in padella con olio e aglio, aggiungiamo dadini di prosciutto, salsa di pomodoro e usiamo per condire la pasta;
56. **Sottolio:** tagliare le zucchine a rondelle non troppi fini, scottare le fette in acqua e aceto, scolare e fare asciugare molto bene; invasare nei vasetti sterilizzati aggiungendo aglio a fettine, peperoncino fresco, origano e olio di oliva;
57. **Tortillas messicane:** tagliate a fettine sottilissime e grigliate, messe nelle tortillas di mais con fagioli rossi, yogurt greco con peperoncino, avocado a fette, feta, pomodorini, pollo grigliato tagliato a fettine;
58. **Con il pollo:** petto di pollo tagliato a dadini, impanato leggermente con farina e pangrattato, aggiungiamo le zucchine tritate e facciamo saltare con olio e aglio;
59. **Con il salmone:** grigliate, servite con salsa all'aneto e filetti di salmone cotti al forno;
60. **Gratinate:** tagliate a fette spesse, messe in forno non sovrapposte, ricoperte con pangrattato, parmigiano, pomodorini, olive e cotte a 180 gradi per 20-30 minuti fino a doratura;
61. **Polpette di tonno:** facciamo lessare le zucchine, scoliamole molto bene e tritiamole con tre scatolette di tonno, un uovo, il parmigiano grattato, pangrattato, aglio e prezzemolo tritati; cuociamo in forno o friggiamo;

62. **Con i gamberetti allo zafferano:** facciamo saltare zucchine e gamberetti insieme in padella, aggiungiamo qualche cucchiaino di panna, acqua di cottura della pasta, zafferano, e usiamo per condire la pasta;
63. **Torta salata con fiori di zucca:** facciamo una torta salata con pasta brisèe pronta, mescoliamo zucchine ripassate in padella, ricotta, due uova, mozzarella, completiamo con fiori di zucca, acciughe e inforniamo;
64. **In pastella:** tagliare le zucchine per lungo un po' spesse, immergerle in una pastella fatta con uovo, farina e birra e friggerle in olio bollente;
65. **Pasta al forno con la provola:** facciamo lessare la pasta corta, condiamo con besciamella, parmigiano, sale, pepe, zucchine ripassate in padella e dadini di salame e provola e facciamo gratinare in forno;
66. **Involtini al crudo e mozzarella:** tagliare le zucchine a fette lunghe, grigliarle, arrotolarle riempiendole con mozzarella e prosciutto, mettere in forno i rotolini coperti da pochissimo olio, pangrattato e parmigiano, cuocere per 15-20 minuti a 180 gradi;
67. **Spaghetti con il tonno:** facciamo saltare le zucchine in padella con olio e aglio, aggiungiamo dei pomodorini tagliati a pezzetti, due scatolette di tonno all'olio di oliva e condiamo la pasta;
68. **Riso al forno:** mescoliamo il riso avanzato lessato con le zucchine grattugiate e scolate, pezzetti di prosciutto cotto o mortadella, mozzarella, due uova, 5 cucchiaini di latte, parmigiano grattato; facciamo gratinare in forno;
69. **Con i gamberetti e i pomodorini:** facciamo saltare i gamberetti con le zucchine, i pomodorini e l'aglio, il peperoncino e usiamo per condire gli spaghetti;
70. **Girelle di sfoglia:** stendiamo la pasta sfoglia pronta, ricaviamo delle strisce rettangolari e formiamo dei rotolini farciti con fettine sottili di zucchine, pancetta e mozzarella; inforniamo fino a doratura;
71. **Strudel:** con la pasta sfoglia, facciamo un ripieno di zucchine tritate ripassate in padella, speck, mozzarella e cuociamo in forno fino a doratura;
72. **Polpette di riso:** con il riso lessato avanzato, uniamo zucchine ripassate in padella, zafferano, un cucchiaino di concentrato di pomodoro, un uovo, pangrattato, parmigiano; facciamo delle palline, impaniamole con farina, uovo e pangrattato e friggiamole o cuociamole in forno finché sono belle dorate;
73. **Zucchine tonde ripiene:** facciamo lessare le zucchine tonde senza cappello, svuotiamo la polpa interna e frulliamola, aggiungiamo carne macinata, pomodorini, un uovo, parmigiano e inforniamo finché la carne è cotta;
74. **Penne con zucchine e patate:** facciamo lessare le patate nell'acqua della pasta, scoliamole e mettiamole a saltare in padella con le zucchine, aggiungiamo la pasta cotta, facciamo saltare e aggiungiamo pesto fresco;
75. **Bruschette:** facciamo tostare il pane, sfregiamo con l'aglio, aggiungiamo la robiola, il pepe, le fettine di zuccina grigliata, il sale;
76. **Panino con la cotoletta:** facciamo cuocere una cotoletta impanata, farciamo un panino con maionese, senape, cotoletta, pomodoro fresco, zucchine grigliate;
77. **Flan:** facciamo cuocere mezzo chilo di zucchine a dadini con il burro in una pentola e frulliamole; in una ciotola mescoliamo mezzo litro di besciamella, le zucchine frullate, 4 uova, parmigiano grattato, sale e pepe; inforniamo nelle ciotoline a 180 gradi per circa un'ora;
78. **Con il Farro:** facciamo un'insalata fredda di farro e condiamo con melanzane, zucchine, carote, peperoni e patate ripassate in padella, condiamo con olio, sale, origano;
79. **Sfoglia con il bacon:** stendiamo una pasta sfoglia, ungiamola con olio, aggiungiamo le zucchine grigliate, la panna da cucina, le fettine di pancetta e inforniamo fino a doratura;
80. **Muffin:** facciamo i muffin salati con le zucchine ripassate in padella, 80 grammi di farina, un pizzico di lievito, 80 grammi di parmigiano grattato, 3 uova, una confezione di panna da cucina, pezzetti di mozzarella, fettine di pancetta; inforniamo a 180 gradi per circa 20-30 minuti;

81. **Tortino di alici:** facciamo saltare in padella le zucchine con aglio e olio; foderiamo gli stampini con le alici impanate non cotte, aggiungiamo all'interno le zucchine, il pecorino grattato e un filo di olio; richiudiamo con le alici e cuociamo in forno a 180 gradi per circa 20 minuti;
82. **Fagottini allo stracchino:** facciamo dei fagottini di sfoglia con stracchino, zucchine ripassate in padella con aglio, mozzarella; cuociamo in forno fino a doratura;
83. **Con i wurstel:** facciamo saltare in padella zucchine e wurstel, aggiungiamo la panna e condiamo la pasta;
84. **Calzone:** con la pasta della pizza facciamo i calzoni ripieni di sugo, mozzarella e zucchine cotte;
85. **Vellutata con le patate:** facciamo bollire le zucchine con patate e una cipolla, frulliamo il tutto e aggiungiamo olio e parmigiano;
86. **Rotolo di mozzarella:** prendiamo una sfoglia di mozzarella e farciamola con zucchine grigliate, basilico e pomodorini; arrotoliamola e condiamo con olio, sale e origano;
87. **Manzo e senape:** tagliamo le fettine di carne a strisce, mettiamo a cuocere in padella con aglio, olio, sfumiamo con mezzo bicchiere di birra e infine uniamo un cucchiaino di senape e aggiustiamo di sale;
88. **Torta salata con il salmone:** facciamo saltare le zucchine con una cipolla grande, in una ciotola uniamo 3 uova, il salmone cotto, il sale, il pepe e una robiolina; cuociamo in forno fino a doratura;
89. **Insalata di pollo:** facciamo lessare il pollo e tagliamolo a dadini, uniamo le carote e le zucchine tagliate sottilissime con la mandolina, condiamo con limone, pepe, olio e sale;
90. **Rotolo di frittata:** facciamo una frittata grande sottile, quando è fredda spalmiamo con philadelphia alle erbe e fettine di zuccina grigliate, arrotoliamo e serviamo fredda;
91. **Involtini di pollo:** battiamo bene le fette di pollo, mettiamo dentro una fetta di zuccina, la mozzarella, la salvia, il prosciutto cotto; cuociamo in forno a 180 gradi per 20 minuti, fino a completa cottura, aggiungendo poca birra o vino bianco sul fondo;
92. **Con i porcini:** facciamo saltare in padella i porcini e le zucchine, aggiungiamo prezzemolo fresco, e facciamo saltare aggiungendo poca acqua di cottura della pasta;
93. **Con le cozze:** facciamo aprire le cozze con olio, aglio, concentrato di pomodoro e olio; togliamole, aggiungiamo le zucchine, facciamo saltare, condiamo la pasta e finiamo con le cozze;
94. **Schiacciatina di zucchine:** facciamo una sorta di pastella con 350 grammi di acqua e 200 grammi di farina, aggiungiamo le zucchine tritate e sgocciolate, il sale, il pepe, tre cucchiaini di parmigiano, due giri abbondanti di olio; cuociamo in forno su una teglia larga per 30-35 minuti a 180 gradi;
95. **Pasta con verdure grigliate:** facciamo grigliare delle verdure miste, condiamo la pasta con le verdure e una dadolata di pomodorini freschi, tanto basilico e aglio;
96. **Con la bottarga:** ripassiamo le zucchine in padella con una manciata di vongole, condiamo la pasta, aggiungiamo olio, prezzemolo e una grattugiata di bottarga;
97. **Focaccia ripiena:** stendiamo la pasta della pizza e ricopriamo con un misto di zucchine e carne tritata ripassate in padella, aggiungiamo la mozzarella, richiudiamo con un altro disco di pasta e cuociamo in forno a 200 gradi per 10-15 minuti;
98. **Con la scamorza grigliata:** fate grigliare le zucchine, i peperoni, le melanzane e anche la scamorza o il provolone, condite con sale, pepe, e olio e servite filante;
99. **Zuppa di lenticchie:** facciamo a tocchetti le patate, le zucchine, una cipolla e tre carote, facciamo soffriggere con un cucchiaino di concentrato di pomodoro, aggiungiamo le lenticchie; versiamo brodo di verdure, aggiungiamo una foglia di alloro, facciamo ridurre l'acqua e alla fine mettiamo due pugni di ditali rigati e terminiamo la cottura;
100. **Tortini al formaggio:** tagliamo a piccoli dadini le zucchine, un peperone rosso, una melanzana, facciamolo soffriggere bene; schiacciato 4-5 patate bollite, mescoliamo le verdure, aggiungiamo due uova, sale, parmigiano, pepe e dadini di formaggio tipo galbanino; versiamo negli stampini e cuociamo in forno a 180 gradi per 20-25 minuti fino a doratura.