

Zucca fritta

Si tratta di una ricetta estremamente semplice ma molto buona, che utilizza la zucca, un prodotto della terra umile ma prezioso.

La zucca è un alimento povero di grassi ma ricco di vitamine A e C e di numerosi sali minerali. Inoltre è molto digeribile e adatta a coloro che devono seguire una dieta povera di calorie. Il 91% del suo peso è costituito, infatti, da acqua. Un grande vantaggio della zucca consiste nella lunga durata della sua conservazione; è infatti sufficiente tenerla in un luogo fresco e tagliare di volta in volta la quantità necessaria per le diverse preparazioni.

Ingredienti:

della zucca ben matura
qualche foglia di salvia
un rametto di rosmarino
olio, burro, sale q.b.

Pulire la zucca levando la scorza e i semi; lavarla e tagliare la polpa a fettine o a bastoncino a piacere; in una pentola, meglio se antiaderente, rosolare in poco olio e una noce di burro alcune foglie di salvia e un rametto di rosmarino; aggiungere la zucca e cuocere a fuoco piuttosto basso per circa 40 minuti aggiustando di sale; togliere dal fuoco e passare i pezzetti di zucca fritti sulla carta assorbente da cucina per togliere l'eventuale eccesso di condimento.

Il tempo di cottura può variare a seconda della varietà di zucca.

