

**Bastoncini croccanti di
zucchine in friggitrice ad
aria**

Bastoncini croccanti di zucchine
PRONTI PER ESSERE COTTI IN FRIGGITRICE AD ARIA



Viaggi & Assaggi Felici

Proscenic



Sfiziose e croccanti zucchini, cotte in friggitrice ad aria , aromatizzate con spezie e aromi per renderle davvero irresistibili.

Le zucchini, dolci e versatilissime, sono da sempre all'ordine del giorno nella cucina di molti di noi, proprio grazie alle loro ampie possibilità di impiego.

*Ma forse non tutti sanno che per servirle **croccanti** non è detto che bisogna per forza ricorrere alla frittura, infatti ci viene in aiuto la meravigliosa **friggitrice ad aria** o anche con un passaggio **al forno** riuscirete ad ottenere un risultato altrettanto buono.*

Una ricetta molto semplice e veloce, è infatti sufficiente tagliare le zucchini a bastoncini ed impanarle in un mix di farina di mais, aromi e spezie a vostro piacimento. Sarà così possibile servirle in maniera sempre diversa, vi basterà variare le spezie e gli aromi utilizzati, per ottenere un risultato sempre nuovo.

Ingredienti per 4 persone

- 4 di **zucchine**
- 4 cucchiaini di **farina di mais** (fioretto)
- 1 cucchiaino di **paprica** (dolce)
- q.b. di **erbe aromatiche** (essiccate)
- q.b. di **olio d'oliva** (extravergine)
- q.b. di **sale**

Preparazione

- Iniziate a pulire e tagliare le zucchine. Lavatele, asciugatele, spuntatele e tagliatele a metà nel senso della lunghezza.
- Da ogni metà ricavate delle strisce, che andrete a tagliare ancora a metà.
- ottenendo dei bastoncini.
- In una terrina riunite la farina di mais, una presa di sale, la paprika dolce e gli aromi che preferite (io timo , ma possono andar bene tutti).
- Mescolate ed impanate bene i bastoncini di zucchine, assicuratevi che la panatura aderisca tutt'intorno ai bastoncini.

Cottura

- **In Forno** :distribuite le zucchine in una teglia rivestita con della carta forno, spruzzate con un filo d'olio e se volete cospargete ancora le zucchine con pochissima panatura. Infornate in forno ventilato preriscaldato a 200° per 10-15 minuti (non è necessario girarle). Quando le vedrete belle dorate saranno pronte.
- **In Friggitrice ad aria** : mettere le zucchine nel cestello e cuocere a **180° C per 10 minuti**. Poi aprire il cestello e mescolare delicatamente.Richiudere e infine cuocere per altri **7-8 minuti a 200° C**.

Fatemi sapere se realizzerete questa ricetta, a noi è piaciuta moltissimo e siamo felici di poterla condividere con voi!

Se ti è piaciuta questa ricetta metti un #like e commenta sotto l'articolo !!!

ACQUISTA I PRODOTTI [CIBOCRUDO](#) IN COLLABORAZIONE CON VIAGGI&ASSAGGIFELICI

Per realizzare i miei piatti utilizzo spesso questi prodotti di [CIBOCRUDO](#), che se ti va puoi acquistare direttamente cliccando sul link, Al tuo primo ordine avrai € 5 di sconto inserendo il mio codice personale 509FM nel campo dei coupon alla fine dell'ordine prima del pagamento :

