

# 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, ma sono molto comuni (assieme alle melanzane) un po' 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.

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.



## Ingredienti

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

### per friggere

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

## Preparazione



Lavate e spuntate le zucchine (1), quindi tagliatele a rondelle di circa 3-4 mm di spessore (2). Ponete le rondelle di zucchine in un colapasta (o su di uno strofinaccio pulito) e cospargetele con del sale (3), 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 (4).



Trascorse le 2 ore sciacquate velocemente le zucchine sotto l'acqua corrente (5) e asciugatele tamponandole per bene con della carta da cucina (6).



Friggete le zucchine in olio d'oliva (7) a calore non troppo elevato e quando saranno dorate, ponetele a perdere l'olio in eccesso su della carta da cucina (8). Adagiate le zucchine fritte a strati in una terrina, condendo ogni strato con del pepe macinato e delle foglioline di menta (9).



Versate l'aceto e l'acqua in un pentolino, unite l'aglio tagliato a fettine e fate bollire per 10 minuti (10), dopodiché aggiungete 2 o 3 cucchiari dell'olio di frittura (11) e versate il composto bollente di aceto sulle zucchine (12). Coprite le zucchine con della pellicola trasparente e lasciate riposare per almeno 24 ore prima di servirle.

### 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.