

Zucchine in agrodolce

Ingredienti:

zucchine	g.	400
olio EVO	CT.	2
aglio	spicchio	1
aceto	CT.	2
pinoli	g.	20
uva sultanina	CT.	2
acciughe sotto sale		2
sale	QB.	

Preparazione:

Ammollare l'uvetta in acqua tiepida per almeno una quindicina di minuti.

Lavare le zucchine, eliminare il gambo e tagliarle per il lungo. Svuotarle dei semi (se necessario) e ricavarne dei bastoncini di dimensioni simili.

Pulire le acciughe (*vedere la variante vegetariana in nota*) e ricavarne quattro filetti (o usare dei filetti sott'olio).

Rosolare l'aglio in una padella con l'olio e, appena avrà sprigionato il suo aroma, eliminarlo. Aggiungere i bastoncini di zucchine, mescolare brevemente, coprire e lasciar cuocere a fuoco medio alcuni minuti.

Togliere il coperchio, aggiungere l'aceto e, se necessario, un poco d'acqua.

Lasciar andare a fuoco medio qualche minuto ancora, scoperto.

Cuocere per più o meno tempo a seconda di come si gradiscono le zucchine: a me piacciono ancora lievemente croccanti

Aggiungere l'uvetta ben strizzata, i pinoli e i filetti d'acciuga.

Mescolare, aggiustare di sale e lasciar cuocere ancora quel tanto che basta a legare i sapori.

Servire subito, sia come antipasto caldo che come contorno.

Buon appetito

SUGGERIMENTI E NOTE:

- Queste zucchine, dovessero avanzare, sono ottime anche il giorno dopo, fredde e condite generosamente con olio EVO.
- Volendo realizzare una variante vegetariana che richiami il gusto penetrante dell'acciuga, usare una crema ottenuta mescolando in parti uguali olio di lino e lievito alimentare in scaglie.