

Le [zucchine](#) sono verdure molto versatili, che stanno bene in tantissime preparazioni differenti: per questo motivo ho scelto di preparare una selezione delle migliori **ricette con le zucchine!**

Vediamo insieme quindi un po' di ricette per **cucinare le zucchine in maniera facile, originale e sempre gustosa!**

Antipasti con zucchine

Preparare le zucchine e servire un **antipasto** buonissimo è un gioco da ragazzi con queste tre ricette:

[**Zucchine grigliate ripiene**](#)



[Roselline di zucchini farcite](#)



[Polpettine sfiziose con le zucchini](#)



Primi con zucchini

Tra le varie **ricette con zucchini**, a mio avviso i primi piatti sono quelli che ci permettono di dare maggior sfogo alla creatività.

Vediamo quindi **come cucinare le zucchini** per servire dei primi straordinari.

[Gnocchi ricotta e zucchini](#)



[Pastasciutta alle zucchine gustosissime](#)



[Bucatini con gamberetti e zucchini](#)



[Spaghetti gamberi e zucchini alla maniera di Cannavacciuolo](#)

Un primo piatto da Chef!

Confesso di adorare le **ricette di Cannavacciuolo** e questo **primo di pesce** mi ha lasciata senza parole: sapori semplici e complessi allo stesso tempo uniti sapientemente e con la maestria di uno degli chef più amati d'Italia.



Secondi con zucchini

È arrivato il momento di vedere qualche secondo interessante!

[Frittata con zucchini, olive e squacquerone](#)



[Polpettine vegetariani](http://Lucianaincucina.it)



[Lasagne di verdure grigliate con erbe di Provenza](http://Lucianaincucina.it)



Abbiamo visto **come preparare le zucchine** in tanti modi diversi.

Ora facciamo un po' di teoria e scopriamo le [proprietà delle zucchine](#).

La zuccina è un ortaggio straordinario: **povero di calorie** e **privo di grassi e colesterolo** è adattissimo durante la dieta.

Le zucchine hanno tante proprietà, sono infatti altamente digeribili, contrastano l'azione dei radicali liberi aiutando quindi a **prevenire l'invecchiamento**, contengono **fibre, vitamine** (A e C), **ferro, potassio e sodio**.

Se volete coltivarle, ricordate di coglierle quando non sono troppo lunghe (circa 20 centimetri) poiché avranno un gusto decisamente migliore!

Un regalo straordinario che le zucchine ci fanno sono i loro fiori: lavateli, rimuovete il pistillo che è molto amaro e farciteli con mozzarella e alici oppure con del prosciutto.

A questo punto potete immergerli nella pastella e friggerli, oppure impanarli con uovo e pangrattato e friggerli o cuocerli al forno come ho fatto qui:

[Fiori fritti non fritti](#)



Spero che questa **raccolta di ricette con zucchine** vi sia stata d'ispirazione.

Non mi resta che augurarvi: buona preparazione ☐

Altro da Luciana In Cucina



La mia giornata Thai



Un giorno nella
cucina di Vittorio



Kefir cos'è?



Cottura a bassa
temperatura



Due Chiacchiere in
cucina



Come scegliere la
farina giusta?