

Zucchini com Alho e Parmesão

Da Cozinha do Nelson
Imprimir

Zucchini é uma ótima abóbora de verão, no entanto, cozinhar de maneira correta pode ser complicado. Descobri que o segredo é praticamente não cozinhá-la, semelhante à técnica usada na fritura chinesa. No entanto, é difícil dar sabor à abóbora com um tempo de cozimento tão breve. As técnicas que introduzi nesta receita visam dar sabor a essa abóbora sem cozinhá-la por muito tempo. A idéia é remover as sementes e salgá-la antes de cozinhar para remover um pouco da água, e também dar sabor ao óleo antes de introduzir a abóbora.

Ingredientes:

- 1 abobrinha grande ou duas pequenas
- 2 dentes de alho
- 3 ou 4 pimentas pequenas
- 1 colher de sopa de cebolinha picada (ou salsa)
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1/4 colher de chá de sal
- 2 colheres de sopa de queijo parmesão

Procedimento:

1. Prepare a abobrinha

- Corte a abobrinha longitudinalmente ao meio e depois corte cada metade longitudinalmente ao meio.
- Com uma faca pequena, corte as sementes da abobrinha. Descarte as sementes.
- Corte a abobrinha em pequenos cubos de cerca de 1 cm.
- Coloque a abobrinha picada em uma tigela e polvilhe com o sal.
- Deixe repousar por pelo menos 20 minutos.

2. Aromatize o óleo

- Coloque um coador fino sobre uma tigela pequena para usar depois.
- Fatie o alho e a pimenta
- Coloque o óleo em uma frigideira e coloque o alho e a pimenta no óleo frio.
- Cozinhe em fogo moderado até o óleo esquentar e você sentir o cheiro do alho.
- Com uma espátula à prova de calor, escorra o óleo sobre o coador e reserve até o momento de cozinhar.

3. Escorra e refogue a abobrinha

- Coloque a abobrinha em uma peneira para drenar e descartar a água.
- Aqueça o óleo aromatizado em fogo moderado até ficar muito quente, mas não fumar.
- Adicione a abobrinha ao óleo quente e a cebolinha, se estiver usando, e refogue por cerca de 90 segundos. Você deve apenas aquecer a abobrinha, mas ainda assim está crocante.
- Retire para um prato, polvilhe com queijo parmesão ralado na hora e sirva imediatamente.