

# Patatine di zucchine al parmigiano con ketchup fatto in casa



**Patatine fritte di zucchine con ketchup piccante: un antipasto eccezionale che non fa gola solo ai bambini.**

Preparare il ketchup da soli va molto di moda al momento, soprattutto fra i genitori di bambini piccoli. Da un lato perché lo si può preparare nel modo che meglio si adatta al proprio gusto (o a quello dei bambini), dall'altro anche perché spesso nel ketchup prodotto industrialmente c'è un contenuto di zucchero spaventosamente alto. La preparazione di questa popolare salsa a base di pomodoro è molto semplice e non richiede molto tempo.

## Patatine fritte di zucchine al parmigiano

- 3 zucchine piccole
- 60 g di panko (pangrattato asiatico. Si acquista in molti supermercati, altrimenti lo si trova nei negozi di alimentari asiatici.)
- 100 g di parmigiano grattugiato
- 1 cucchiaino di sale
- ½ cucchiaino di pepe
- 1 cucchiaino di origano
- 2 albumi, sbattuti
- A piacere, prezzemolo tritato

## Ketchup piccante

- 200 g di concentrato di pomodoro
- 2 cucchiaini di aceto di mele
- 200 ml d'acqua
- 2 cucchiaini di miele
- 1 cucchiaino di sale
- ½ cucchiaino di aglio in polvere
- ¼ di cucchiaino di cannella
- ½ cucchiaino di pepe
- 1-1½ cucchiaini di pepe di Cayenna

**Nota:** Se ci sono dei bambini, sostituire parte o tutto il pepe di Cayenna con una paprika dolce in polvere.

1. Portare tutti gli ingredienti ad ebollizione in una casseruola. Quindi ridurre la temperatura e lasciare cuocere il ketchup a fuoco lento per 20 minuti con il coperchio. Lasciare raffreddare completamente.
1. Dimezzare le zucchine e tagliarle a bastoncini di 2 cm di spessore. Mescolare il panko con parmigiano, sale, pepe e origano in un piatto fondo. Versare anche l'albume in un piatto fondo.
2. Preriscaldare il forno a 200 °C, resistenza superiore e inferiore, e foderare una teglia da forno con carta da forno. Passare prima i bastoncini nell'albume e poi nella miscela di pangrattato fino a quando non sono completamente ben avvolte.
3. Poi cuocere le patatine per circa 30 minuti fino a quando sono dorate e croccanti.
4. Guarnire le patatine con il prezzemolo e servire con il ketchup piccante.

Durata della preparazione: ca. 50 minuti

---

**Cantine San**

### **Marzano Bascià Rosso d'Italia**

Rosso rubino brillante. Al naso complessi aromi di prugne, confettura di prugne, spezie dolci e un po' di vaniglia e liquirizia. Al palato è molto pieno, con tannini morbidi e setosi e un lungo finale rotondo.

[Jetzt im Weinshop ansehen >](#)