

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

## Zucca e pangrattato

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone    DIFFICOLTÀ: molto bassa    PREPARAZIONE: 10 min    COTTURA: 30 min    COSTO:

basso    REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



### INGREDIENTI

ZUCCA 800 gr

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4  
cucchiari da tavola

SALE

PEPE NERO

ACETO DI VINO ROSSO

MENTA 1 rametto

PANGRATTATO 5 cucchiari da tavola

ZUCCHERO 2 pizzichi

Zucca e pangrattato un contorno rustico ma veramente gustoso, molto adatto ad accompagnare secondi di carne o pesce particolarmente grassi, grazie alla presenza dell'aceto.

Zucca e pangrattato costituisce un contorno dal sapore agro-dolce, la dolcezza della zucca è fondamentale, ottimo anche per accompagnare secondi piatti particolarmente sapidi.

# PREPARAZIONE

1 Tagliate la zucca già pulita dalla buccia e dai semi a tocchi.



2 Ungete una pirofila con un giro d'olio e trasferitevi la zucca. Salate, aggiungete i due pizzichi di zucchero, il pepe ed un giro d'olio extravergine d'oliva.

Mescolate bene per condire alla perfezione.







**3** Scaldate il forno a 180 - 190°C e infornate la teglia per circa 30 minuti.



**4** Sfornate la pirofila quando la zucca sarà cotta, quindi terminate la preparazione aggiungendo le foglioline di menta spezzettate, il pangrattato e l'aceto spruzzato in modo uniforme su tutta la preparazione.

Lasciate riposare la zucca per una decina di minuti prima di servirla in tavola come antipasto o contorno. Ottima anche servita fredda.

