

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

## Bastoncini di verdura al forno light

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#)

DOSI PER: [4 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [bassa](#)    PREPARAZIONE: [20 min](#)    COTTURA: [15 min](#)    COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



Ottimi questi **bastoncini di verdura al forno light**. Una ricetta semplice, veloce ed economica, perfetta per chi vuole realizzare qualcosa di sfizioso ma leggero, senza però danneggiare il gusto! Provate questa ricetta interessante e decisamente anche molto economica perché vi permetterà di far fuori anche quelle verdure o ortaggi che devono essere fatti fuori al più presto! Se vi dovessero avanzare dei peperoni, provate a farli in [padella](#)! Sono ottimi!

### INGREDIENTI

ZUCCHINE 2  
CAROTE 2  
SEDANO gambo - 1  
UOVA 2  
PEPERONI 1  
PANCARRÈ 6 fette  
FARINA 2 cucchiaini da tavola  
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4  
cucchiaini da tavola  
SALE  
PEPE

# PREPARAZIONE

1 Pulite tutte le verdure, lavatele, asciugatele e tagliatele a bastoncini più o meno uguali.



2 Riempite con dell'acqua una capiente pentola e mettete a lessare le carote.

Passati circa 2 minuti aggiungete il peperone ed il sedano, dopo altri 2 minuti le zucchine.



3 Lasciate cuocere ancora per 1 minuto, poi scolate le verdure ed asciugatele.



4 Nel frattempo prendete il pancarrè, eliminate con un coltello la crosta e tritatelo.



5 Passate i bastoncini asciutti prima nella farina, poi nelle uova sbattute con un pizzico di sale e pepe ed infine nel pancarrè.

Prendete una teglia con della carta forno, allineate i bastoncini di verdure ed irrorateli con dell'olio extravergine d'oliva.



**6** Infornate i bastoncini a 200°C fino a doratura e servite.

## CONSIGLIO

**Posso mangiarle anche il giorno dopo?**

Certo, che sì ma ovviamente appena sfornate sono molto più buone!

**Non ho il pan carrè come posso sostituirlo?**

Puoi sostituirlo con del normale pane grattugiato!