

SECONDI PIATTI

Sformato di verdure

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

DOSI PER: [1 pezzi](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [10 min](#) COTTURA: [40 min](#) COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



Lo **sformato di verdure** è una **ricetta versatile e golosa**, ricca di **verdure** abbinate a **formaggio e uova**, questa ricetta è un vero e proprio **piatto unico** che ti può tornare utile in molte occasioni, ad esempio, quando hai le giornate piene di impegni, puoi **cucinare in anticipo** lo sformato di verdure miste e riscaldarlo al momento, **sarà sempre buonissimo**.

Questo **delizioso tortino di verdure** è un piatto che supera le stagioni, infatti il bello dello **sformato di verdure miste** è che appunto puoi usarlo con tutte le verdure che il mercato o l'orto ti offrono nel momento in cui decidi di cucinarlo.

Se hai l'accortezza di cuocere questo piatto di **verdure miste al forno** in una **teglia antiaderente e ben imburata**, potrai **sformarlo senza fatica** e servirlo anche a cubetti in occasione di eventi conviviali all'aperto.

Quanto sono **buone e sane** le **ricette con verdure miste**? Prova anche queste:

[Insalata di patate con pesto di rucola](#)

[Pinzimonio con salsa al prezzemolo](#)

[Sformato di carciofi e patate](#)

INGREDIENTI

RICOTTA 250 gr

ZUCCHINE 200 gr

PEPERONE ROSSO 200 gr

CAROTE 200 gr

PISELLINI 150 gr

FAGIOLINI VERDI 150 gr

CIPOLLE 100 gr

PARMIGIANO GRATTUGIATO 100 gr

PANGRATTATO 50 gr

BURRO 50 gr

UOVA 3

TIMO

MAGGIORANA

SALE

PEPE NERO

PREPARAZIONE

1 Inizia a cucinare la ricetta dello sformato di verdure dalla scelta delle verdure: scegli quelle che ti piacciono di più in base alla stagione in cui ti trovi.

Noi abbiamo scelto le nostre verdure preferite che trovi elencate tra gli ingredienti, se vuoi ripetere la nostra ricetta inizia lavando e pelando le carote e lavando e spuntando le estremità alle zucchine.



2 Lava il peperone, elimina il picciolo e taglia la polpa a metà, toglì i semi e i filamenti interni aiutandoti con un coltellino. Dividi il peperone in falde e sciacquale bene sotto l'acqua corrente, quindi tagliale a dadini.

Tutte le verdure previste per la nostra ricetta, dovranno essere ridotte a dadini piuttosto piccoli in modo tale che possano distribuirsi in modo uniforme in tutto lo sformato, inoltre se riesci ad ottenere dei cubetti simili anche nelle dimensioni otterrai una cottura più omogenea e quindi migliore anche dal punto di vista del gusto.

Procedi tagliando a dadini anche le zucchine e le carote pulite in precedenza.



- 3 Rimuovi le estremità dai fagiolini e sciacquali sotto l'acqua corrente. Asciugali velocemente e tagliali a tocchetti piccoli, anche in questo caso regolati con le dimensioni dei dadini delle altre verdure, lo scopo di questa raccomandazione è che le verdure si distribuiscano bene all'interno dello sformato, in modo che ad ogni morso si possano gustare più verdure insieme.



- 4 Passiamo alla cottura delle verdure: prendi una padella capiente, di misura adeguata a contenere tutte le verdure tagliate sinora, e aggiungi una bella noce di burro o, se preferisci, dell'olio extravergine di oliva.

Fai scaldare molto bene il burro (o l'olio) a fuoco dolce in modo tale che possa fondersi e scaldarsi senza prendere colore.



- 5 Pulisci una cipolla rossa: rimuovi la buccia e poi affettatela sottilmente.

Aggiungi la cipolla alla padella con il burro e falla stufare dolcemente a fuoco moderato. Se noti che la cipolla inizia a prendere colore nonostante non sia cotta, puoi aggiungere un paio di cucchiaini di acqua calda per evitare che s'imbrunisca troppo. Per questa ricetta la cipolla dovrà risultare molto delicata, quindi va stufata senza rosolarla.



6 Quando la cipolla sarà ben stufata, aggiungi tutte le verdure: carote, zucchine, peperone, fagiolini e pisellini (che non avevano bisogno di essere preparati in precedenza e se vuoi puoi utilizzare anche quelli surgelati) il tutto ben tagliato a dadini uniformi.

Copri la padella e lascia cuocere le verdure a fiamma vivace per circa 15 minuti. Le verdure dovranno cuocersi senza spappolarsi, lo sformato sarà molto più gustoso se ti troverai ad addentare, per esempio, un cubetto di carota cotta ma ancora croccante piuttosto che verdure informi e spappolate.



7 Insaporisci le verdure con un bel pizzico di sale, una macinata abbondante di pepe nero, un rametto di timo e uno di maggiorana. Se ci sono erbe aromatiche che ami particolarmente, come il basilico per esempio o l'origano, puoi aggiungerle al misto a tuo piacimento.





8 Trasferisci le verdure, cotte ma non spappolate, in una ciotola di vetro in modo tale che possano freddarsi leggermente prima di aggiungere gli altri ingredienti.



- 9 Aggiungi, quindi il parmigiano al mix di verdure e mescola per distribuirlo in modo uniforme. Va benissimo, ovviamente, anche l'utilizzo di Grana Padano o formaggi simili.



- 10 Unisci al resto anche il pangrattato grazie al quale lo sformato inizierà a compattarsi poiché questo ingrediente assorbirà l'umidità delle verdure. Mescola molto bene anche dopo l'aggiunta del pangrattato.



11 Aggiungi le uova sgusciate e mescola.



12 Infine unisci all'impasto la ricotta. Puoi scegliere la ricotta vaccina per un sapore più delicato o, se ti piace, puoi utilizzare della ricotta di pecora sicuramente più saporita e di consistenza più compatta.

Amalgama il tutto molto, molto bene fino a che il composto sarà omogeneo e compatto.



13 Ungi una teglia, va bene anche una pirofila, di 26 cm di diametro e cospargila con del pangrattato grazie al quale si formerà una bella crosticina su tutta la superficie dello sformato dopo la cottura.

Trasferisci il composto nella teglia e livellalo per bene con il dorso di un cucchiaio, vedrai sarà molto semplice sistemare il composto nella pirofila perché questo assumerà una consistenza pastosa facilmente modellabile.

A questo punto non ti resta che infornare a 170° - 180°C per circa 40 minuti in forno ventilato, controlla comunque che la superficie sia ben dorata prima di estrarlo dal forno.



14 Sforna lo sformato di verdure miste e lascialo freddare prima di servirlo. Puoi servirlo subito o prepararlo per il giorno successivo.



CONSIGLIO

Ma perchè lo stampo deve essere proprio di 26 cm?

La grandezza dello stampo determina lo spessore dello sformato e di conseguenza i tempi di cottura poiché più lo sformato sarà alto più tempo ci metterà a cuocersi. L'ideale per questa ricetta è per l'appunto uno stampo di 26 cm.

Come posso servire questo sformato, è un primo, un secondo o un contorno?

Io lo servirei come antipasto in piccole porzioni, oppure lo utilizzerei come piatto unico per le giornate particolarmente piene di impegni. infatti, come tutti gli sformati e i tortini, anche questo si presta ad essere cucinato in anticipo.

Tutte le verdure si prestano a questo tipo di preparazione?

Si, certo, anzi se ne hai in frigorifero di già cotte che non sai come utilizzare, puoi riutilizzarle proprio realizzando questa ricetta!