

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Zucchine gratinate al forno

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa PREPARAZIONE: 10 min COTTURA: 20 min COSTO:
molto basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



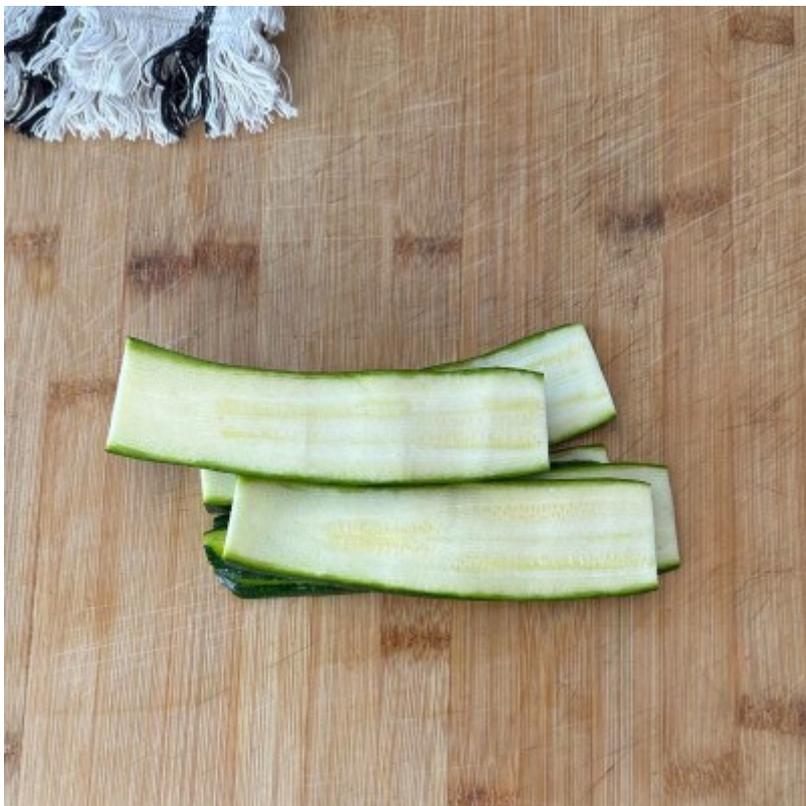
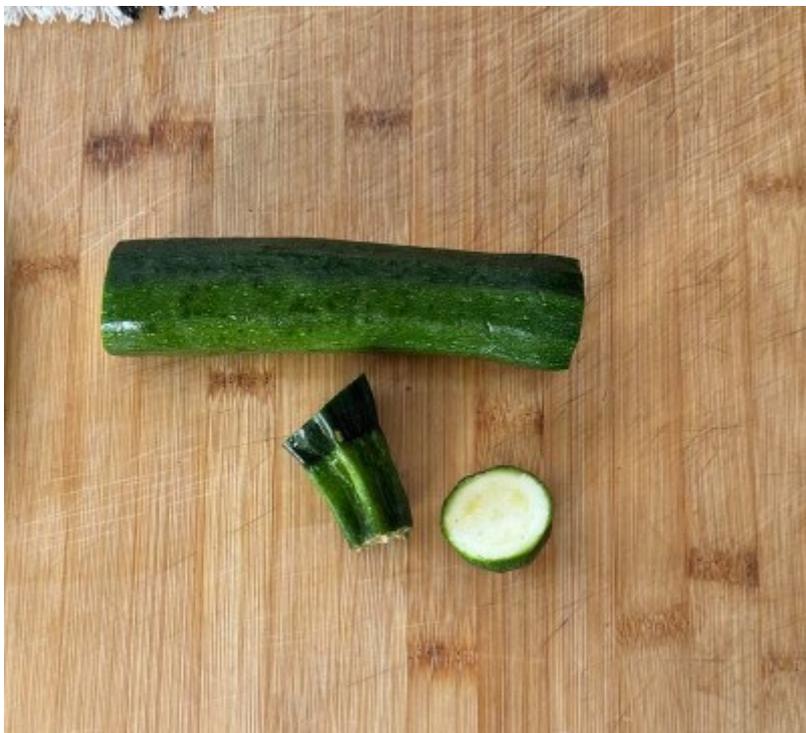
Le zucchine gratinate sono una ricetta facile e gustosa, un contorno perfetto per accompagnare i tuoi piatti preferiti. Provala adesso!

INGREDIENTI PER CUCINARE LE ZUCCHINE GRATINATE

ZUCCHINE circa 3 zucchine grandi - 800 gr
PANGRATTATO 200 gr
PARMIGIANO REGGIANO 50 gr
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)
PREZZEMOLO
SALE
PEPE NERO

COME FARE LE ZUCCHINE GRATINATE AL FORNO

1 Lava, spunta le zucchine e tagliale a fettine sottili con un coltello o una mandolina



2 In una ciotola metti il pangrattato, il parmigiano, il prezzemolo tritato, il sale e il pepe.





- 3 Mescola la panatura con un cucchiaio e mettile metà su una teglia con carta forno irrorata di olio.





4 Compatta bene il pangrattato condito formando uno strato e poi disponi le zucchine a fettine sulla panatura.

Copri le zucchine con il restante pangrattato e aggiungi ancora olio extra vergine d'oliva.

Cuoci le zucchini gratinate in forno statico a 200°C per 20 minuti circa. Servi subito o anche a temperatura ambiente, le zucchini gratinate sono comunque golosissime!



ZUCCHINE GRATINATE: UN CONTORNO VERSATILE E SAPORITO,
PERFETTO PER OGNI OCCASIONE.

Le **zucchine gratinate** sono un contorno **semplice e gustoso**, ideale per accompagnare tanti piatti principali. Questa ricetta prevede l'uso di ingredienti semplici come pangrattato, parmigiano e erbe aromatiche, che, combinati con **la delicatezza delle zucchine**, creano una **crosta dorata e croccante** che rende questo piatto irresistibile.

Le zucchine gratinate sono facili da preparare e richiedono pochi minuti di cottura al forno, rendendole perfette per chi cerca un contorno veloce ma ricco di sapore.

Segui la nostra guida passo dopo passo per realizzare delle zucchine gratinate perfette, che sapranno conquistare tutti con la loro croccantezza e il loro sapore delicato.

COME CONSERVARE LE ZUCCHINE GRATINATE

Le zucchine gratinate si conservano bene e possono essere gustate anche il giorno successivo.

Dopo la cottura, lascia raffreddare completamente le zucchine prima di riporle in un contenitore ermetico. **In frigorifero, le zucchine gratinate possono essere conservate per 2-3 giorni.** Per riscaldarle, è consigliabile utilizzare il forno o una padella antiaderente per mantenere la croccantezza della gratinatura. Evita di utilizzare il microonde, poiché potrebbe rendere le zucchine mollicce.

Seguendo questi semplici accorgimenti, potrai gustare delle zucchine gratinate sempre croccanti e saporite.

CONSIGLI PER RIDURRE LO SPRECO ALIMENTARE

Per ridurre lo spreco alimentare, le zucchine gratinate avanzate possono essere riutilizzate in diverse ricette.

Puoi aggiungere le zucchine gratinate a una frittata, un risotto, o utilizzarle come farcitura per un panino o una piadina.

Se preferisci, puoi anche trasformare le zucchine avanzate in un condimento per la pasta, aggiungendo un po' di pomodoro o di pesto per arricchire il piatto.

Questi semplici trucchi ti permetteranno di non sprecare nulla e di sfruttare al massimo gli ingredienti che hai a disposizione.