

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



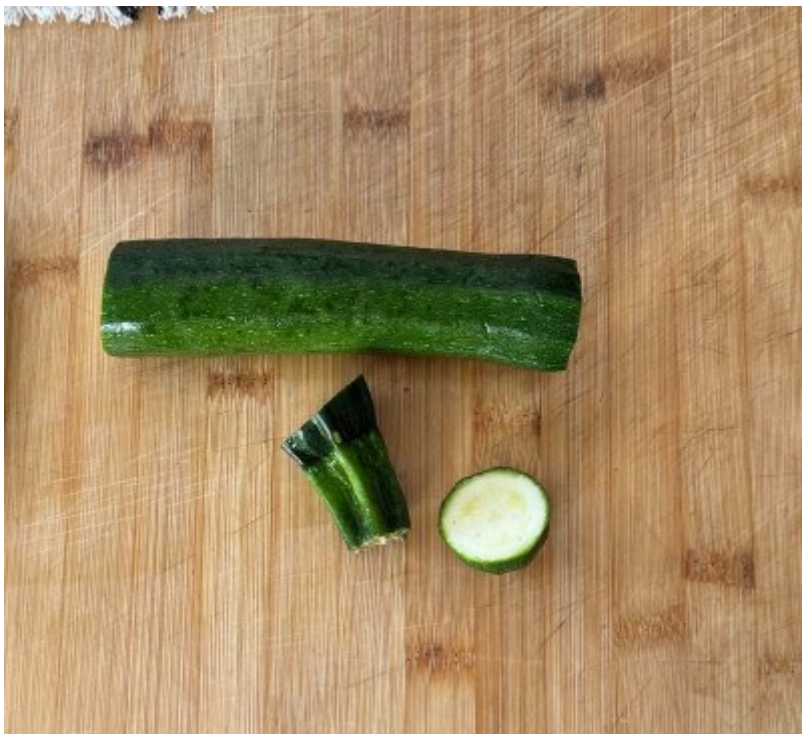
Le zucchine gratinate sono una ricetta facile e gustosa, un contorno perfetto per accompagnare i tuoi piatti preferiti. Provala adesso!

### 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.*