

SECONDI PIATTI

## Zucchine gratinate

---

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

DOSI PER: [4 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [bassa](#)    PREPARAZIONE: [10 min](#)    COTTURA: [30 min](#)    COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)

---



Le **zucchine gratinate** sono un ottimo [secondo piatto](#), sono la **ricetta ideale** da preparare quando si vuole qualcosa di leggero e saporito da mettere in tavola, magari per risolvere la cena. Divertiti a speziare le zucchine gratinate come più ti piace per renderle così ancora più uniche. Puoi sbizzarrirti anche con i ripieni, infatti la "barchetta" che si ricava dalla zuccina può abbinarsi perfettamente ad ogni tipo di ripieno, sia esso di carne, i pesce o vegetariano. Le zucchine gratinate si possono servirle sia calde che fredde e se tagliate in più parti sono perfette per un buffet.

Ecco altre ricette che potrebbero piacerti:

[Stick di zucchine al forno](#)

[zucchine in agrodolce in padella](#)

[Cordon bleu di zucchine al forno](#)

## INGREDIENTI

ZUCCHINE medie - 8

PANE rafferma - 200 gr

TONNO BIANCO SOTT'OLIO 250 gr

SPICCHIO DI AGLIO facoltativo - ½

CAPPERI sott'aceto - 2 cucchiaini da tavola

PECORINO GRATTUGIATO grattugiato -  
100 gr

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

SALE

## PREPARAZIONE

- 1 Taglia il pane rafferma a pezzi grossolani e mettilo in ammollo con acqua fredda in una ciotola per circa 20 minuti, o comunque fino a quando non sarà del tutto morbido.





**2** Nel mentre occupati delle zucchine: spunta le estremità, taglia in due e scava l'interno con un cucchiaino, mettendo la polpa da parte, ottenendo una sorta di barchetta.





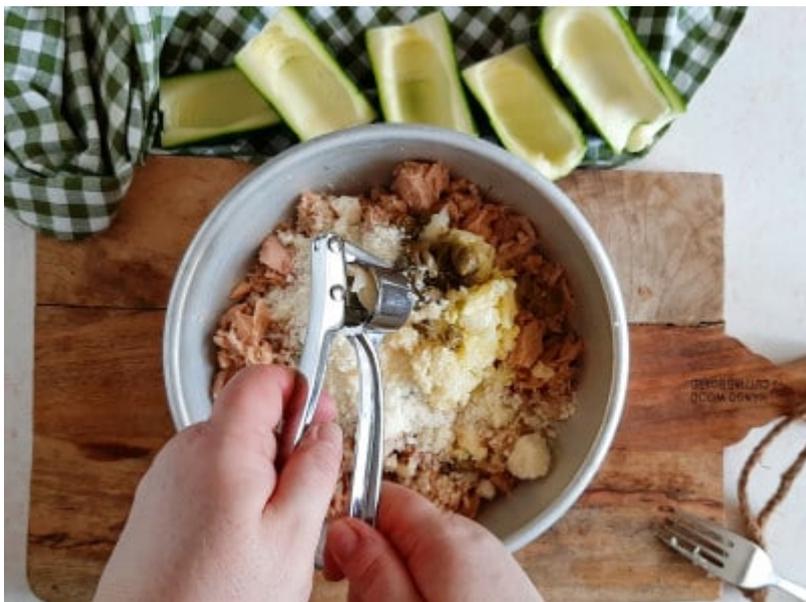
**3** Strizza molto bene il pane ammollato e trasferiscilo in una ciotola capiente, quindi aggiungi il tonno ben sgocciolato, 3 cucchiari di polpa di

zucchine, i capperi sotto aceto, il pecorino grattugiato, un pizzico di sale fino e lo spicchio d'aglio spremuto (oppure tagliato finissimo).

Mescola il tutto con un cucchiaio







4 Sistema le barchette di zucchine sopra una leccarda foderata con carta forno, e farcisci

l'interno di ognuna con un cucchiaino abbondante di impasto.



- 5 Termina con una spolverata di pecorino grattugiato e un filo d'olio evo, quindi inforna a forno già caldo, a 180° C ventilato per circa 20 minuti, oppure 200° C statico per 25-30 minuti.





## CONSIGLI E CURIOSITÀ

**Come si fa una gratinatura perfetta?**

La gratinatura è una tecnica di cucina adattabile a molti ingredienti ma che necessita della complicità di alimenti in grado di formare, una volta posti in un forno molto caldo, una superficie croccante e dorata che protegge di solito un interno più umido, a volte cremoso.

**Spesso non ho il risultato voluto, come mai?**

Assicurati di aver cosperso per bene le verdure o ciò che vuoi gratinare. Per gratinare al meglio, due buone basi da spolverare in cima sono il pan grattato e il formaggio grattugiato, in alternativa si possono usare alimenti grassi come uova, panna o burro, che formeranno ugualmente la crosticina tipica delle preparazioni gratinate.

**Mi piace molto l'effetto croccantino, quali altre ricette puoi consigliarmi?**

Di straordinaria bontà sono le [cipolle gratinate](#) ma se non ami le cipolle puoi fare la ricetta delle [melanzane gratinate](#)

**Mi sono avanzate delle zucchine...mi dai una ricetta velocissima?**

**Certo! Prova le nostre [zucchine al formaggio](#) oppure ecco il [rosti di patate e zucchine](#)...vedrai che bontà!**