

SECONDI PIATTI

Uva al forno con feta

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa PREPARAZIONE: 10 min COTTURA: 25 min COSTO: molto basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: m. difficile



L'**uva al forno con feta** è la dimostrazione di come due ingredienti semplici possano creare un'armonia di sapori degna dei migliori ristoranti. In questa preparazione, il calore del forno trasforma gli acini d'uva in piccole bombe di succo zuccherino, mentre la feta si ammorbidisce senza perdere la sua anima sapida.

È il piatto ideale per aprire una cena autunnale o per arricchire un buffet raffinato accanto a dei [crostini con cavolo nero](#) o a delle sfiziose [girelle di tramezzino al tonno](#). Se ami gli stuzzichini che giocano con i contrasti, questa ricetta ti ricorderà la ricercatezza delle [Bruschette Mousse e Melograno](#), ma con la comodità di una preparazione calda. Puoi

servirla come pezzo forte del tuo aperitivo insieme alle [girelle di sfoglia Pizza-Style](#), portando in tavola un tocco di originalità. Preparare l'uva al forno con feta è semplicissimo: basta una teglia, un buon olio extravergine d'oliva e una manciata di erbe aromatiche per ottenere un risultato che profuma di sole e di convivialità.

Resta sempre aggiornato sui nuovi contenuti!

Iscriviti al Canale WhatsApp

INGREDIENTI PER L'UVA AL FORNO CON FETA

FETA GRECA 200 gr

UVA NERA preferibilmente senza semi -
200 gr

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 2
cucchiaini da tavola

TIMO 4 rametti

PEPE NERO 1 pizzico

FIOCCHI DI SALE 1 pizzico

PANE CASERECCIO o crostini tostati -

PREPARAZIONE DELL'UVA AL FORNO CON FETA

- 1 Preriscalda il forno a 200 °C in modalità statica. Lava bene i chicchi d'uva sotto l'acqua corrente e asciugali delicatamente con un canovaccio pulito o della carta da cucina. Adagia il panetto intero di feta al centro della pirofila da forno.
- 2 Distribuisci tutti i chicchi d'uva tutt'intorno alla feta, riempiendo bene gli spazi vuoti. Versa l'olio extravergine d'oliva a filo sia sul panetto di feta sia sui chicchi d'uva. Aggiungi il miele facendolo colare sopra la feta e l'uva: aiuterà a creare una deliziosa caramellatura in cottura. Spolvera con una grattugiata di pepe nero e distribuisci sopra i rametti di timo fresco.

3 Inforna nel forno già caldo e lascia cuocere per circa 20-25 minuti, finché l'uva non comincerà ad ammorbidirsi rilasciando i suoi succhi e la feta non sarà calda e leggermente dorata in superficie. Sforna la pirofila, lascia intiepidire per un paio di minuti e servi il piatto ben caldo accompagnandolo con abbondanti fette di pane tostato.

IDEE ALTERNATIVE

Versione senza glutine: la ricetta è naturalmente priva di glutine; assicurati solo di accompagnarla con pane o cracker certificati gluten-free.

Versione senza lattosio: utilizza una feta certificata senza lattosio o un formaggio vegetale a pasta dura che sopporti bene la cottura.

Versione light: riduci la quantità di olio e aumenta la dose di aromi freschi, puntando sulla dolcezza naturale dell'uva senza aggiungere miele.

L'idea vegetariana/vegana: il piatto è già vegetariano. Per la variante vegana, sostituisci la feta con del tofu affumicato tagliato a cubetti e marinato in succo di limone e lievito alimentare.

L'idea WOW: aggiungi una manciata di noci pecan tostate e un filo di glassa di aceto balsamico all'uscita dal forno: il contrasto cromatico e la nota "crunchy" renderanno il piatto indimenticabile.

TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Trucco per una riuscita sicura: per un risultato perfetto, non tagliare l'uva. Gli acini devono restare interi per "esplodere" solo sotto i denti. Assicurati che il forno sia ben caldo (almeno 200°C) per permettere una caramellizzazione veloce senza che la feta si sciolga completamente.

Lo sfizio in più: aggiungi un rametto di rosmarino o del timo limonato direttamente nella teglia; il profumo degli oli essenziali penetrerà nel formaggio rendendolo straordinario.

L'idea per i bambini: usa uva senza semi (apirena) per rendere l'assaggio più sicuro e divertente per i più piccoli.

Idea antispreco: se ti avanza dell'uva un po' troppo matura che inizia a staccarsi dal grappolo, questa è la ricetta perfetta per recuperarla! Anche l'olio rimasto sul fondo della teglia è un tesoro: usalo per condire un'insalata o per profumare un risotto.

CONSERVAZIONE

L'uva al forno con feta va consumata preferibilmente calda e appena sfornata. Tuttavia, si conserva in frigorifero per un giorno in un contenitore ermetico. Al momento di servirla, scaldala brevemente in forno o in padella per ridare fluidità ai succhi della frutta.