

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Verdure al forno gratinate

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 10 min COTTURA: 25 min COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



Oggi cuciniamo insieme una ricetta classica della cucina italiana: **Le verdure al forno gratinate!**

Le verdure cucinate in questo modo sono una **ricetta** perfetta per accompagnare qualsiasi [secondo piatto](#), non sono difficili da cucinare e per questo si trovano molto spesso sulle tavole degli italiani. Anche se la cottura è al forno, non è molto prolungata, quindi possiamo approfittare della stagione estiva in cui queste verdure danno il massimo della produzione per farne incetta!

La quantità delle verdure è indicativa ovviamente potete sostituire delle verdure con altre, ad esempio se non gradite le zucchine potete sostituire con più peperoni o melanzane insomma non

mettete limiti alla fantasia e al vostro gusto!

Se ami particolarmente la cucina vegetariana o comunque un'alimentazione sana composta in prevalenza da verdure, ti suggerisco anche di guardare queste ricette:

[Insalata di fagioli e cipolle](#)

[Stick di zucchine al forno](#)

[Zucchine marinate](#)

[Rosti di patate](#)

INGREDIENTI

MELANZANA 1

ZUCCHINE 2

POMODORINI 10

CIPOLLA ROSSA 1

PEPERONI ROSSI 1

PEPERONI GIALLI 1

SALE

PEPE

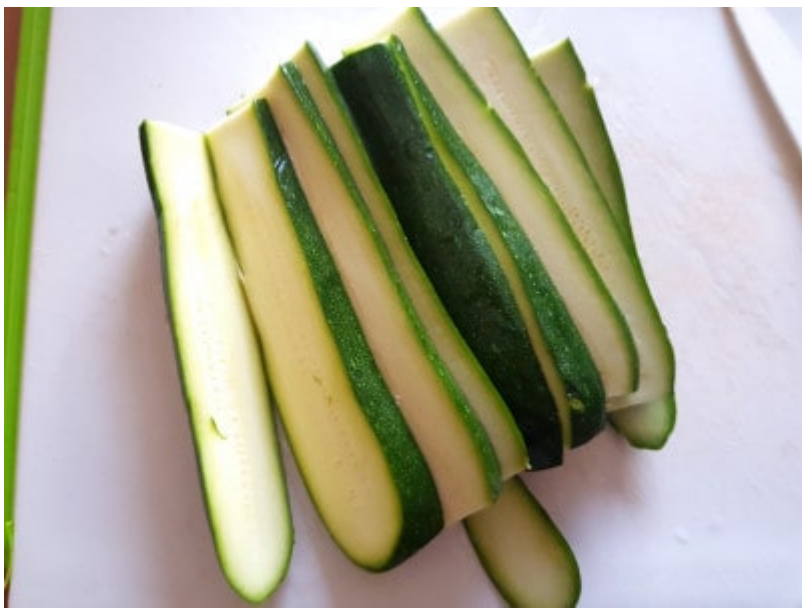
PANE GRATTUGIATO

OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA

SPEZIE MISTE

PREPARAZIONE

- 1 Inizia a preparare le verdure al forno gratinate, lava la melanzana e tagliala a fette, lava ed elimina le estremità dalla zucchine tagliala a fettine sottili. Taglia i pomodorini a metà, pulisci i peperoni elimina i filamenti bianchi interni e i semi e tagliali a pezzi, pulisci anche la cipolla e tagliala a fette.





2 Rivesti una teglia con della carta da forno, accendi il forno statico a 180° e adagia con ordine le verdure, aggiungi dell'olio extravergine, regola di sale e pepe, spolvera bene ogni pezzo di verdura con del pane grattugiato, cospargi la superficie delle verdure con un mix di aromi e spezie e concludi con dell'altro olio extravergine d'oliva. Quando il forno sarà caldo inforna la teglia e fai cuocere per 25 minuti, il tempo di cottura potrebbe variare a seconda del tipo di forno, quindi mi raccomando prima di toglierle dal forno controlla la cottura, le verdure dovranno essere morbide e gratinate. Puoi servire le verdure al forno calde o a temperatura ambiente.



