

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Verdure gratinate

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

DOSI PER: [8 persone](#) DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#) PREPARAZIONE: [20 min](#) COTTURA: [45 min](#) COSTO:

[molto basso](#) REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)



Oggi ti facciamo conoscere una ricetta tanto **semplice** quanto **antica**: le **verdure gratinate**!

Questa ricetta è alla base di tutti quei **piatti** che prevedono di usare le **verdure come contenitore** per **ripieni ricchi, saporiti e golosi**, come ad esempio le [verdure ripiene di carne](#).

Per la nostra versione di [verdure al gratin](#), abbiamo assemblato delle [barchette di melanzane](#) e [zucchine](#), accompagnate da [pomodori](#), [cipolle](#) e [peperoni](#), a una selezione di ingredienti mediterranei come **capperi, olive e pomodori secchi sott'olio**. Tutti ingredienti facoltativi, infatti le **verdure gratinate** sono già **buonissime solo ripiene di pane condito**,

ma che, secondo noi, danno quel tocco in più ad un **contorno tipicamente estivo.**

Cosa aspetti a provare **la nostra ricetta con passo passo fotografico?** Porterai in tavola delle **verdure ripiene e gratinate davvero indimenticabili** !

INGREDIENTI

MELANZANE LUNGHE 2

ZUCCHINE 3

POMODORI 4

CIPOLLE 3

PEPERONI 2

PANE RAFFERMO 200 gr

PANGRATTATO 150 gr

CAPPERI facoltativi - 1 cucchiaio da tavola

OLIVE VERDI DENOCCIOLATE facoltative
- 3 cucchiari da tavola

POMODORI SECCHI SOTT'OLIO

facoltativi - 6

LATTE 1 bicchiere

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

PREZZEMOLO TRITATO 1 cucchiaio da
tavola

SPICCHI DI AGLIO 2

SALE FINO

PEPE NERO

PREPARAZIONE

- 1** Inizia lavando accuratamente tutte le verdure, metti le melanzane, le zucchine e le cipolle in una pentola d'acqua bollente e fai sobbollire per 8-10 minuti. Successivamente, lascia raffreddare.

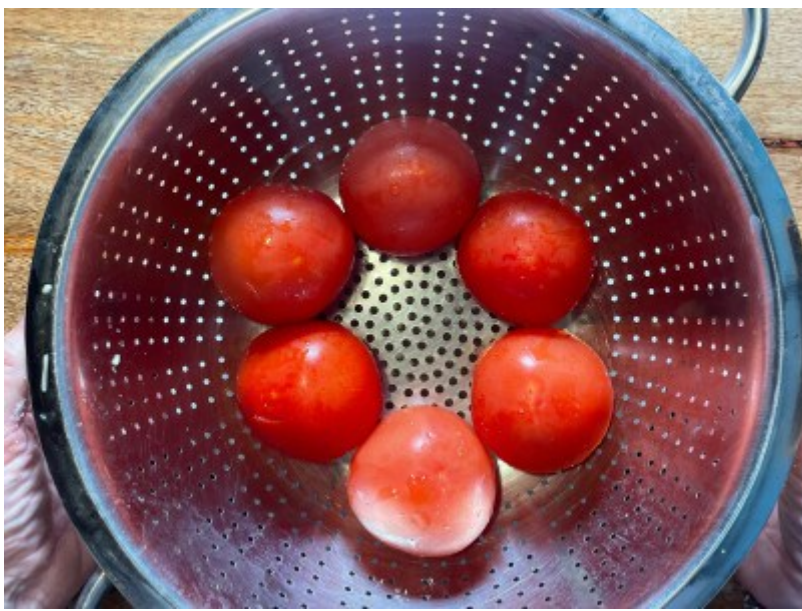
Quando le verdure non saranno più bollenti, taglia a metà le melanzane e le zucchine, infine, con l'aiuto di un cucchiaio, rimuovi la polpa interna per formare delle "barchette".





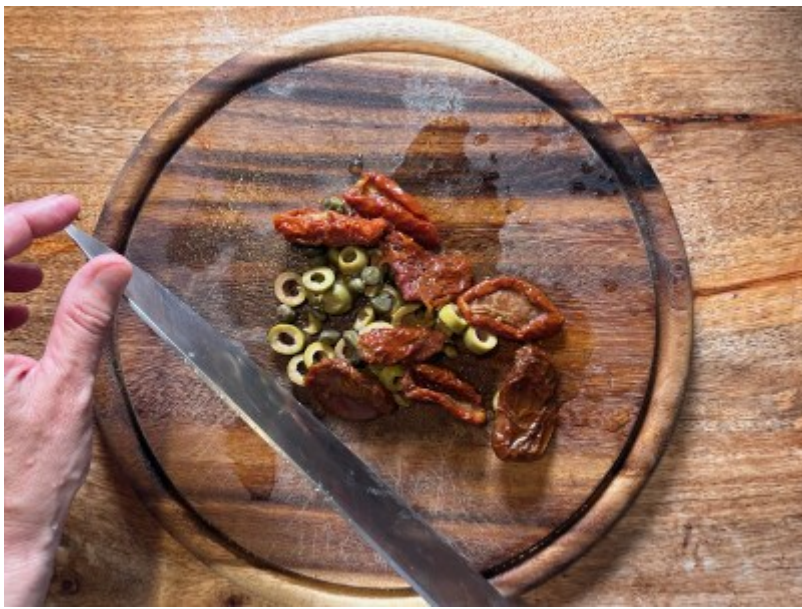
- 2 Taglia la parte superiore delle cipolle e rimuovi la parte centrale. Rimuovi anche la calotta superiore dei pomodori, elimina i semi, quindi cospargili di sale e lasciali capovolti per una decina di minuti.





- 3 Svuota i peperoni dai semi e trita grossolanamente i pomodori secchi, le olive e i capperi dissalati. Metti questi ingredienti in una terrina e aggiungi il prezzemolo e l'aglio tritati. Aggiungi anche il pangrattato e mescola bene





4 Bagna il pane raffermo nel latte, strizzalo bene e aggiungilo al composto di verdure.

Aggiungi un pizzico di sale e pepe, quindi mescola il tutto.

Riempi le barchette di verdure con il composto preparato e posizionale su una teglia rivestita di carta da forno, infine, condisci le verdure con un filo d'olio extravergine d'oliva.

Inforna nel forno statico a 180°C per 40-45 minuti, o fino a quando le verdure saranno ben cotte e la superficie sarà dorata. Sforna e porta in tavola. Le verdure gratinate possono essere gustate sia calde sia fredde.





CONSIGLIO

Puoi utilizzare la stessa ricetta per riempire carote, funghi champignon, patate o altre verdure a tuo piacimento. Una volta cotte, le verdure gratinate possono essere conservate in frigorifero, ben coperte, per un paio di giorni.