

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Zucca e pangrattato

di: *ipertesa*

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa PREPARAZIONE: 10 min COTTURA: 30 min COSTO: basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



Zucca e pangrattato un contorno rustico ma veramente gustoso, molto adatto ad accompagnare secondi di carne o pesce particolarmente grassi, grazie alla presenza dell'aceto.

Zucca e pangrattato costituisce un contorno dal sapore agro-dolce, la dolcezza della zucca è fondamentale, ottimo anche per accompagnare secondi piatti particolarmente sapidi.

INGREDIENTI

ZUCCA 800 gr
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4
cucchiaini da tavola
SALE
PEPE NERO
ACETO DI VINO ROSSO
MENTA 1 rametto
PANGRATTATO 5 cucchiaini da tavola
ZUCCHERO 2 pizzichi

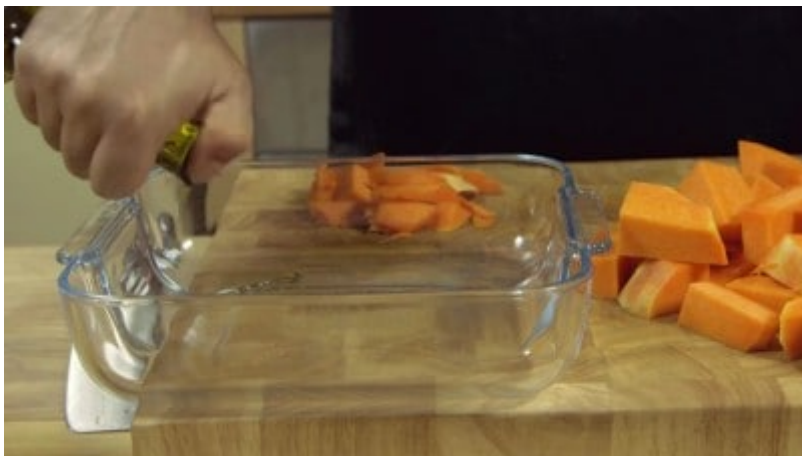
PREPARAZIONE

1 Tagliate la zucca già pulita dalla buccia e dai semi a tocchi.



2 Ungete una pirofila con un giro d'olio e trasferitevi la zucca. Salate, aggiungete i due pizzichi di zucchero, il pepe ed un giro d'olio extravergine d'oliva.

Mescolate bene per condire alla perfezione.







3 Scaldate il forno a 180 - 190°C e infornate la teglia per circa 30 minuti.



4 Sfornate la pirofila quando la zucca sarà cotta, quindi terminate la preparazione aggiungendo le foglioline di menta spezzettate, il pangrattato e l'aceto spruzzato in modo uniforme su tutta la preparazione.

Lasciate riposare la zucca per una decina di minuti prima di servirla in tavola come antipasto o contorno. Ottima anche servita fredda.

