

SECONDI PIATTI

Zucca e patate al forno

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#) PREPARAZIONE: [20 min](#) COTTURA: [30 min](#) COSTO:

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



INGREDIENTI PER CUCINARE LA ZUCCA E PATATE AL FORNO

ZUCCA VIOLINA intera - 2 kg

PATATE 1 kg

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

SALE

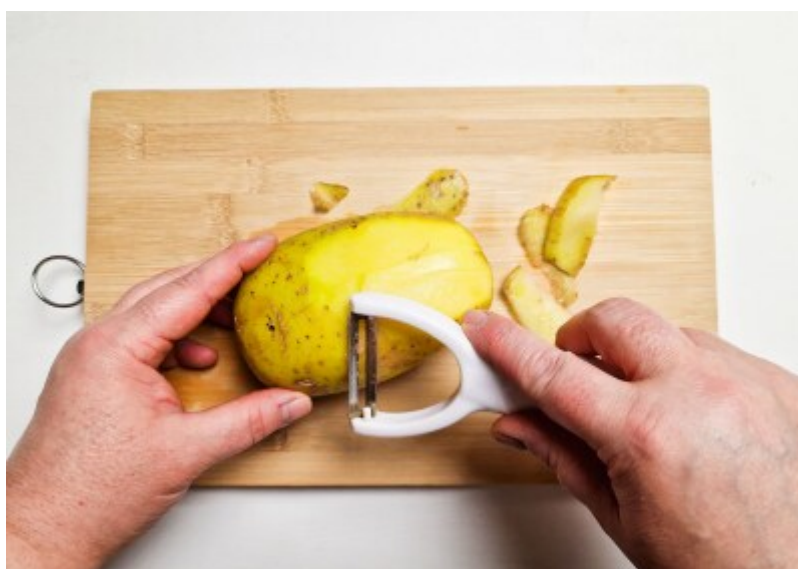
PEPE

Scopri la ricetta di zucca e patate al forno, un contorno facile da realizzare e ricco di sapore. Perfetto per accompagnare piatti di carne o pesce, o come piatto unico leggero e nutriente.

COME FARE LA ZUCCA E PATATE AL FORNO

- 1 Sbuccia la zucca violina e tagliala a fette spesse circa un cm. Pela le patate e affetta anch'esse a rondelle, più o meno dello stesso spessore. Scegli delle patate grandi così da ottenere delle fette simili in larghezza a quelle della zucca.

Prendi una pirofila da forno di circa 28-30 cm. di diametro e ungila con un filo di olio.





- 2 Inizia a disporre le fette di zucca in modo circolare, fai un secondo giro con le fette di patata sovrapponele leggermente, alternando ogni volta i due colori. Condisci con un altro po' di olio extravergine di oliva.





3 Aggiusta di sale e pepe e inforna 180° C statico per circa 30-35 minuti. Quando la zucca con le patate saranno cotte, estrai la teglia dal forno e aspetta 5 minuti prima di portarle in tavola, in questo modo il sapore di tutti gli ingredienti si amalgamerà meglio.





ZUCCA E PATATE AL FORNO: UN CONTORNO SAPORITO E SEMPLICE

Zucca e patate al forno sono un contorno facile da preparare e ricco di sapore, perfetto per accompagnare **piatti di carne o pesce** o da gustare come **piatto unico, vegetariano e leggero**.

Questo piatto unisce la dolcezza della zucca e la consistenza morbida delle patate, che vengono tagliate a fette, disposte in giri concentrici per alternare il colore e il sapore e cotte al forno fino a diventare croccanti e dorate. **Con l'aggiunta di erbe aromatiche come rosmarino e timo, e un filo di olio extravergine di oliva, questo piatto diventa un contorno sano, leggero e delizioso**

Ideale per pranzi e cene in famiglia, la ricetta di zucca e patate al forno è perfetta per sfruttare le verdure di stagione in modo semplice e gustoso.

COME CONSERVARE ZUCCA E PATATE AL FORNO

Zucca e patate al forno possono essere conservate in frigorifero per 2-3 giorni, chiuse in un contenitore ermetico. Quando sei pronto a gustarle nuovamente, puoi riscaldarle in forno a 180°C per qualche minuto per far tornare la croccantezza delle verdure. Evita di riscaldarle al microonde per non farle diventare molli. Se preferisci congelarle, puoi farlo, anche se la consistenza delle verdure potrebbe cambiare leggermente una volta scongelate.

CONSIGLI PER RIDURRE LO SPRECO ALIMENTARE

Per evitare sprechi, puoi utilizzare eventuali avanzi di zucca e patate al forno in altre preparazioni. Puoi trasformare gli avanzi in una gustosa frittata di verdure, oppure aggiungerli a un'insalata per creare un piatto unico nutriente. Con gli avanzi di zucca cruda, potresti cucinare un bel risotto di zucca per il pranzo di domani o una vellutata cremosa. se ti avanzano delle patate puoi farci un buon purè o una deliziosa pasta e patate al forno per i giorni più uggiosi.