

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Zucchine gratinate al formaggio

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa PREPARAZIONE: 20 min COTTURA: 30 min COSTO:
basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



Le zucchini gratinate al formaggio sono un **piatto irresistibile**, come tutte le [ricette di zucchini](#) combina la **delicatezza** delle **zucchini** con il **gusto** e il **sapore** di altri ingredienti, in questo caso le abbiamo **cucinate** con del **saporitissimo formaggio Asiago**. La **ricetta** delle [zucchini gratinate](#) al formaggio è **perfetta** per gli amanti delle [verdure](#) e dei **sapori intensi**. Sia che tu stia organizzando una [cena speciale](#) o che tu voglia semplicemente deliziare la tua famiglia con un **contorno gustoso**, le **zucchini gratinate al formaggio** saranno sempre un successo. Scopriamo insieme **come prepararle**, seguendo **la nostra ricetta con passo passo fotografico!**

Ecco altre ricette di zucchine che devi assolutamente provare:

[Zucchine ripiene di carne](#)

[Zucchine vegetariane in forno](#)

[Parmigiana di zucchine](#)

[Zucchine alla scapece](#)

INGREDIENTI

ZUCCHINE 550 gr

ASIAGO 150 gr

PANE RAFFERMO 150 gr

GRANA PADANO 2 cucchiaini da tavola

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 2

cucchiaini da tavola

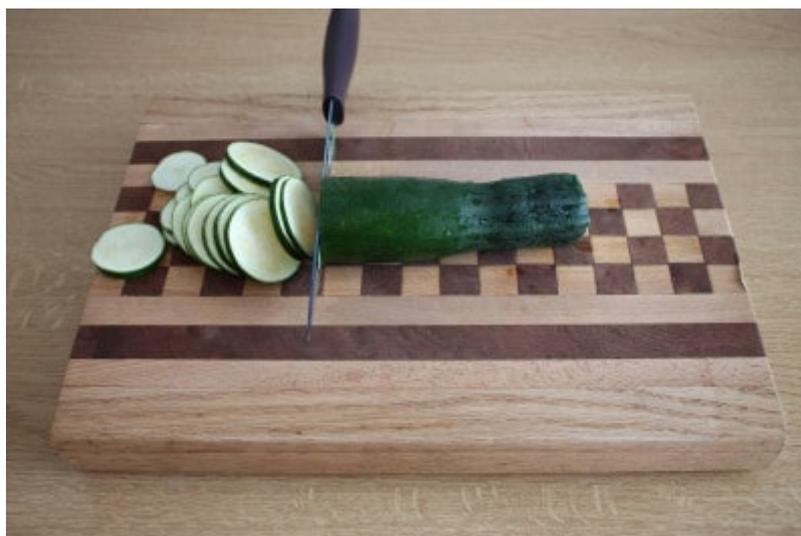
PREZZEMOLO 1 ciuffo

AGLIO 1/2 spicchio -

SALE FINO

PREPARAZIONE

- 1 Per preparare le zucchine gratinate al formaggio lava le zucchine, elimina le estremità e tagliale a rondelle spesse circa 1/2 cm. Raccogli le fette di zuccina in una ciotola, condiscile con due pizzichi di sale e 2 cucchiaini di olio di oliva e mescola.





- 2 In un'altra ciotola sbriciola la mollica di pane raffermo e mescolalo con il grana grattugiato, l'aglio sbucciato e tritato finemente e il prezzemolo lavato e tritato.



- 3 Grattugia l'Asiago con una grattugia a fori larghi e aggiungilo alla mollica di pane, mescola con cura.



- 4 Aggiungi metà del pane alle zucchine, impana per bene tutte le rondelle. Ungi il fondo di una teglia da 24 x 24 cm con dell'olio di oliva e disponici in fila le fettine di zucchine impanate.



5 Ricopri con il pane al formaggio rimasto e irrori con un filo di olio di oliva. Cuoci in forno statico già caldo a 190°C. per circa 30 minuti. A fine cottura la superficie dovrà essere dorata. Le zucchini gratinate al formaggio sono pronte per essere servite.





COME SCEGLIERE LE ZUCCHINE MIGLIORI?

Ecco 5 consigli per scegliere le zucchine migliori ad essere cucinate. Partendo dal presupposto che debbano essere fresche, le sai effettivamente riconoscere? Leggi i nostri consigli e non ci saranno più segreti tra te e le zucchine!

Aspetto esterno: scegli zucchine che abbiano una buccia liscia e senza ammaccature. Evita quelle con macchie scure o segni di schiacciamento, anche piccoli.

Dimensione: per la ricetta delle zucchine gratinate con formaggio, scegli zucchine di dimensioni medie, poiché tendono ad essere più tenere e saporite rispetto alle zucchine più grandi. Le zucchine di piccole dimensioni sono ottime per piatti come le zucchine ripiene, mentre le zucchine di dimensioni più grandi sono adatte per essere tagliate a fette o a bastoncini.

Peso: quando scegli le zucchine, tieni presente il loro peso. Prendi in mano una zucchina e valuta il suo peso rispetto alle dimensioni. Le zucchine di buona qualità devono essere solide e pesanti in modo conforme alla loro dimensione, questo indica che sono fresche e hanno un alto contenuto di acqua, rendendole più succose e gustose. Al contrario, se una zucchina sembra leggera rispetto alle sue dimensioni, potrebbe essere secca o vecchia. Una zucchina pesante indica che è stata raccolta al momento giusto e avrà un'ottima resa in cucina.

Colore: cerca zucchine con un colore brillante e uniforme. Le zucchine giovani sono solitamente di colore verde vivace, mentre le zucchine più mature potrebbero avere una sfumatura più chiara o un colore giallastro.

Stelo: se possibile, controlla lo stelo delle zucchine. Dovrebbe essere fresco, verde e tenero. Uno stelo secco o ispido potrebbe indicare che la zucchina è stata raccolta da molto tempo.