

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Zucchine vegetariane al forno



Se avete voglia di fare per voi e per i vostri cari una ricetta facile e veloce ma tanto saporita, le zucchine gratinate in forno sono proprio ciò che stavate cercando. La ricetta che vi proponiamo qui è semplicissima, si fa con pochi ingredienti di uso comune, è economica e molto versatile.

Le zucchine gratinate al forno sono il contorno ideale per una grigliata di carne o di pesce perché con il loro sapore esaltano il mix senza coprire quello del secondo piatto.

Sono ideali per una cena informale e se fatte a tocchetti una volta cotte sono perfette anche per un aperitivo o un buffet.

Questa ricetta è stata realizzata con le zucchine ma con lo stesso procedimento potrete realizzare un ottimo contorno utilizzando anche le melanzane o le cipolle.

Questo contorno è facilissimo da fare, leggero ma molto gustoso e sfizioso, ed è perfetto per far fuori ciò che avete in frigo. Potete fare anche un mix di verdure seguendo allo stesso modo il nostro passo passo, otterrete una bella teglia colorata e simpatica oltre che un ottimo contorno da gustare.

Se non avete il pane grattugiato potete frullare anche in un mixer assieme al parmigiano dei grissini, dei crackers o perché no del pane raffermo. Inoltre se le zucchine sono molto grosse potete invece di affettarle, tagliarle a rondelle.

Si tratta inoltre di una ricetta con le zucchine sana ed equilibrata, chi lo dice infatti che il cibo salutare sia triste? Noi non siamo assolutamente d'accordo e qui ve ne diamo un esempio pratico. La cottura in forno infatti è in genere leggera, usate un buon olio extravergine di oliva e il gioco è fatto! Otterrete in poche e semplici mosse un contorno che è perfetto anche per chi deve stare un po' attento alla linea, ma che in realtà verrà apprezzato da tutti, grazie alla panatura aromatica che le rende irresistibili!

Queste zucchine al forno sono irresistibili, fatene tante perché andranno a ruba, diventeranno di certo anche un vostro asso nella manica da tirar fuori al momento opportuno! E se poi ne andate matti o vi dovessero avanzare ecco per voi amici di Cookaround altre ricette con le zucchine veloci e gustose:

[spaghetti con le zucchine](#)

[zucchine ripiene](#)

[carbonara di zucchine](#)

[cotolette di zucchine fritte](#)

[zucchine gratinate al formaggio](#)

INGREDIENTI

ZUCCHINE 500 gr

PREZZEMOLO 1 ciuffo

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

PANGRATTATO 100 gr

SALE

PEPE NERO

PARMIGIANO REGGIANO 40 gr

PREPARAZIONE

1 Preparare le zucchine gratinate al forno è veramente molto semplice e veloce, ma vediamo insieme come procedere.

Prima di tutto lavate e spuntate le zucchine. Quindi con l'aiuto di una mandolina, affettate le zucchine per la lunghezza in fette di spessore all'incirca di 6-7 centimetri.

Qualora non aveste la mandolina potete procedere a mano cercando di fare le fettine quanto più possibile uguali e sottili.

Tenete momentaneamente da parte.



2 Riunite ora in un contenitore un trito fatto con il prezzemolo fresco tritato, il pangrattato e il parmigiano grattugiato, aggiustate il mix con un pizzico di sale e una macinata di pepe.

Mescolate bene il tutto.







- 3 Ricoprite ora con della carta da forno una teglia, ungetela leggermente con un filo d'olio e spolveratela con una parte del mix appena preparato.

Distribuite sopra il mix, le zucchine tagliate a fette.

Cospargete le zucchine con il restante mix preparato di pangrattato e prezzemolo e conditele con un filo d'olio extravergine d'oliva.







4 Trasferite in forno preriscaldato statico a 200°C per circa 20 minuti.

Trascorso il tempo di cottura indicato, posizionate il forno in modalità grill a 220°C e proseguite la cottura per altri 5-6 minuti.



5 Sfornate e servite le vostre zucchine gratinate in forno. Gustate e buon appetito!

