

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Zucchine gratinate

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#) PREPARAZIONE: [10 min](#) COTTURA: [20 min](#) COSTO:

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



Rendere le verdure golose è una missione possibile, e le **zucchine gratinate** ne sono la prova. Questa ricetta è il modo più semplice per ottenere un **contorno saporito che piace a tutti**, buono come le [zucchine fritte](#) ma decisamente più leggero. Con la loro **panatura croccante**, sono una versione più veloce delle classiche [cotolette di zucchine fritte](#) e un'alternativa perfetta quando non si ha tempo per preparare delle [zucchine ripiene di carne](#).

INGREDIENTI PER LE ZUCCHINE GRATINATE

ZUCCHINE medie - 3
PANGRATTATO 100 gr
PARMIGIANO REGGIANO 50 gr
PREZZEMOLO
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)
SALE
PEPE

COME FARE LE ZUCCHINE GRATINATE

- 1 Per prima cosa, preriscalda il forno a 200°C (modalità statica). Lava le zucchine, spunta le estremità e tagliale a fettine sottili (circa 2-3 mm). Per un risultato più uniforme, ti consiglio di usare una mandolina.



- 2 In una ciotola capiente, prepara la panatura aromatica: mescola il pangrattato, il parmigiano grattugiato, il prezzemolo tritato, un buon pizzico di sale e una generosa macinata di pepe.





- 3 Metti le fettine di zuccina nella ciotola, condiscile con un giro d'olio d'oliva e mescola bene con le mani per ungerle tutte in modo omogeneo. Aggiungi la panatura aromatica sulle zucchine e mescola di nuovo delicatamente, finché ogni fettina non sarà ben ricoperta. Disponi le zucchine impanate su una teglia foderata con carta forno, sistemandole in un unico strato senza sovrapporle. Questo è il segreto per farle diventare belle croccanti! Irrora con un altro filo d'olio. Cuoci in forno per circa 20 minuti, o finché le

zucchine non saranno tenere e la superficie ben dorata. Per un tocco extra, puoi attivare la funzione grill negli ultimi 2-3 minuti di cottura.





TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Per delle zucchini gratinate perfette, ecco i nostri trucchi.

Il taglio sottile: Usare una mandolina è il segreto per ottenere fette sottili e uniformi, che cuoceranno alla perfezione e diventeranno croccanti.

La panatura a strati: Creare una base di pangrattato sulla teglia, prima di adagiare le zucchini, è un piccolo trucco per non farle attaccare e per creare una crosticina croccante su entrambi i lati.

Un tocco di sapore in più: Puoi rendere la panatura ancora più gustosa sostituendo il parmigiano con il pecorino, per un gusto più deciso, o aggiungendo le tue erbe aromatiche preferite.

Non buttare le estremità! Le punte delle zucchine che tagli via sono ottime per arricchire un [minestrone](#), un soffritto o l'impasto di una [torta di patate e zucchine](#).

COME CONSERVARE LE ZUCCHINE GRATINATE

Le zucchine gratinate si conservano in frigorifero per un paio di giorni, in un contenitore ermetico. Puoi gustarle fredde o riscaldarle per qualche minuto in forno o in [friggitrice ad aria](#) per farle tornare croccanti. Si possono anche congelare dopo la cottura.

POTRESTI CUCINARE ANCHE...

Se ami la versatilità delle zucchine, ecco altre idee che potrebbero piacerti.

[Cordon bleu di zucchine al forno](#): Un secondo piatto filante e goloso, che nasconde un cuore di prosciutto e formaggio.

[Burger di zucchine](#): Un'alternativa vegetariana al classico hamburger, leggera e saporita.

[Zucchine marinate crude al lime e pepe rosa](#): Un contorno freschissimo e senza cottura, perfetto per le giornate più calde.