

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Bastoncini di verdura al forno light

di: *laura33*

LUOGO: **Europa / Italia**

DOSI PER: **4 persone** DIFFICOLTÀ: **bassa** PREPARAZIONE: **20 min** COTTURA: **15 min** COSTO: **basso**

REPERIBILITÀ ALIMENTI: **facile**



Ottimi questi bastoncini di verdura al forno light. Una ricetta semplice, veloce ed economica, perfetta per chi vuole realizzare qualcosa di sfizioso ma leggero, senza però danneggiare il gusto! Provate questa ricetta interessante e decisamente anche molto economica perché vi permetterà di far fuori anche quelle verdure o ortaggi che devono essere fatti fuori al più presto! Se vi dovessero avanzare dei peperoni, provate a farli in [padella](#)! Sono ottimi!

INGREDIENTI

ZUCCHINE 2
CAROTE 2
SEDANO gambo - 1
UOVA 2
PEPERONI 1
PANCARRÈ 6 fette
FARINA 2 cucchiaini da tavola
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4 cucchiaini da tavola
SALE
PEPE

PREPARAZIONE

1 Pulite tutte le verdure, lavatele, asciugatele e tagliatele a bastoncini più o meno uguali.



2 Riempite con dell'acqua una capiente pentola e mettete a lessare le carote.

Passati circa 2 minuti aggiungete il peperone ed il sedano, dopo altri 2 minuti le zucchine.



3 Lasciate cuocere ancora per 1 minuto, poi scolate le verdure ed asciugatele.



4 Nel frattempo prendete il pancarrè, eliminate con un coltello la crosta e tritatelo.



5 Passate i bastoncini asciutti prima nella farina, poi nelle uova sbattute con un pizzico di sale e pepe ed infine nel pancarrè.

Prendete una teglia con della carta forno, allineate i bastoncini di verdure ed irrorateli con dell'olio extravergine d'oliva.



6 Infornate i bastoncini a 200°C fino a doratura e servite.

CONSIGLIO