

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

## Sformato di verdure

di: *eat&love*

---

LUOGO: **Europa / Italia**

DOSI PER: **1 pezzi**    DIFFICOLTÀ: **bassa**    PREPARAZIONE: **10 min**    COTTURA: **40 min**    COSTO: **basso**

REPERIBILITÀ ALIMENTI: **facile**

---



Lo sformato di verdure è una ricetta furbissima in primo luogo perchè è un concentrato di vitamine e sali minerali grazie alla presenza di una grande varietà di verdure e poi perchè grazie all'aggiunta di ricotta e uova diventa davvero un piatto unico facile da consumare e da trasportare anche quando non avete il lusso di trascorrere la pausa pranzo a casa o per quelle occasioni in cui non avete davvero tempo per preparare qualcosa e avete bisogno di qualcosa di già pronto, preparato in precedenza.

Si tratta nello specifico di una sorta di pasticcio, una

torta di verdure da cuocere al forno e da consumare freddo. Le ricette come questa dello sformato di verdure sono davvero una buona occasione per utilizzare la nostra creatività soprattutto nella scelta delle verdure da utilizzare per arricchirlo e potrete utilizzare le verdure di stagione per avere uno sformato ogni volta diverso.

Un'altra idea per sfruttare questa ricetta è, per esempio, di servirla tagliata a quadratini in un buffet e vedrete che, proprio perchè variopinta, sarà apprezzata anche dai bambini.

Se vi piace questo genere di piatti, vi proponiamo altre ricette con le verdure:

[verdure miste al forno](#)

[strudel di verdure](#)

[cefalo con verdure](#)

## INGREDIENTI

ZUCCHINE 200 gr

PISELLINI 150 gr

FAGIOLINI VERDI 150 gr

PEPERONE ROSSO 200 gr

CAROTE 200 gr

CIPOLLE 100 gr

RICOTTA 250 gr

PARMIGIANO GRATTUGIATO 100 gr

PANGRATTATO 50 gr

UOVA 3

BURRO 50 gr

TIMO

MAGGIORANA

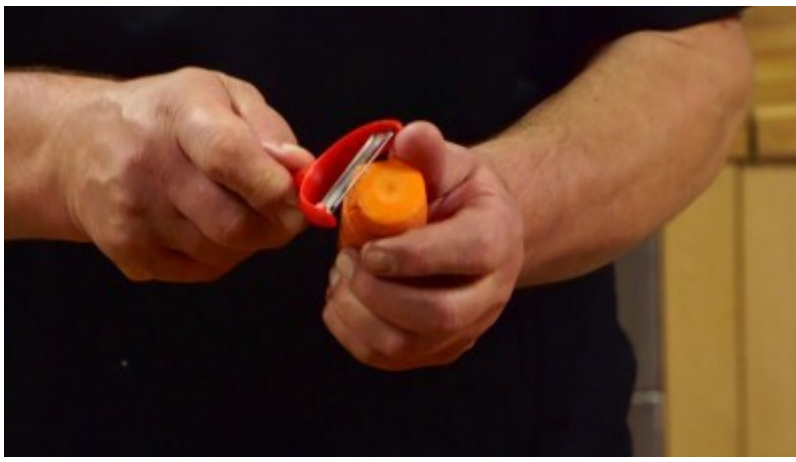
SALE

PEPE NERO

## PREPARAZIONE

- 1 Iniziate la ricetta dello sformato di verdure scegliendo le verdure che più vi piacciono, in questo caso partiamo dalle carote e dalle zucchine che dovranno essere spuntate e sbucciate le une e spuntate e lavate le seconde.

Scegliete, per questa ricetta, verdura freschissima ancora bella tosta e turgida.



2

Pulite il peperone dal picciolo, dai semi e dai filamenti interni aiutandovi con un coltellino. Dividete il peperone in falde e sciacquatele bene sotto l'acqua corrente, quindi tagliatele a dadini. Le verdure dovranno essere ridotti a dadini piuttosto piccoli in modo tale che tutte le verdure possano distribuirsi in modo uniforme in tutto lo sformato cosicché chi ne gusterà una fetta potrà ritrovare diversi tipi di verdure nello stesso assaggio.

Procedete tagliando a dadini anche le zucchine e le carote pulite in precedenza.

Cercate di realizzare dei dadini che siano abbastanza omogenei nelle dimensioni in modo tale che durante la cottura possano cuocersi in modo uniforme.



**3** Rimuovete le estremità dai fagiolini e sciacquarli sotto l'acqua corrente. Asciugateli velocemente e tagliateli a tocchetti, anche in questo caso regolatevi con le dimensioni dei dadini delle altre verdure, il nostro scopo è che le verdure si distribuiscano bene all'interno dello sformato affinché chi assaggia ne trovi di diversi tipi in un morso solo.



- 4 A questo punto dovrete andare ai fuochi. Mettete una bella padella capiente, sufficientemente capiente da poter contenere tutte le verdure tagliate sinora e aggiungete una bella noce di burro. Noi preferiamo in questo caso il burro ma se qualcuno di voi preferisce l'olio extravergine d'oliva, potete fare tranquillamente il cambio.

Fate scaldare molto bene il burro a fuoco dolce in modo tale che possa fondersi e scaldarsi senza prendere colore.



- 5 Pulite una cipolla rossa rimuovendo gli strati più esterni, ovvero la buccia, quindi affettatela sottilmente dividendo le fette in diverse parti, questo si fa sempre per il discorso che anche la cipolla si dovrà ben distribuire nello sformato.

Aggiungete la cipolla alla padella con il burro e fatela stufare dolcemente a fuoco molto moderato. Se notate che la cipolla inizia a prendere colore nonostante debba cuocere ancora un po', allora potete aggiungere qualche cucchiaino d'acqua calda per evitare che s'imbrunisca troppo, il nostro scopo è stufarla senza rosolarla.



**6** Quando la cipolla sarà ben stufata sarà il momento di aggiungere tutte le verdure: carote, zucchine, peperone, fagiolini e pisellini (che non avevano bisogno di essere preparati in precedenza e se volete potete utilizzare anche quelli surgelati) il tutto ben tagliato a dadini uniformi.

Coprite la padella e lasciate cuocere le verdure a fiamma vivace per circa 15 minuti. Le verdure dovranno cuocersi senza spappolarsi, lo sformato sarà molto più gustoso se vi troverete ad addentare, per esempio, una carotina cotta ma ancora croccante piuttosto che verdure informi e spappolate.

Se per caso vi girano per casa delle verdure già cotte, lessate o cotte al vapore, potrete

tranquillamente aggiungerle al mix di verdure negli ultimi minuti di cottura.



**7** Insaporite le verdure con un bel pizzico di sale, una macinata abbondante di pepe nero, un rametto di timo e uno di maggiorana. Se ci sono erbe aromatiche che amate particolarmente, come il basilico per esempio o l'origano, potrete aggiungerle al misto a vostro piacimento.





**8** Trasferite le verdure, cotte ma non spappolate, in una bella ciotola di vetro in modo tale che possano freddarsi leggermente prima di aggiungere gli altri ingredienti.





9 Aggiungete, quindi il parmigiano al mix di verdure e mescolate per distribuirlo in modo uniforme. Va benissimo, ovviamente, anche l'utilizzo di Grana Padano o formaggi simili.



10 Unite, quindi anche il pangrattato grazie al quale lo sfornato inizierà a compattarsi poiché questo ingrediente assorbirà l'umidità delle verdure. Mescolate molto bene anche dopo l'aggiunta del pangrattato.



**11** E' il momento di aggiungere le uova intere e mescolate nuovamente.



**12** Ed ultimate l'impasto con l'aggiunta della ricotta. Potete scegliere la ricotta vaccina per un sapore più delicato ma siete liberi, se vi piace, di utilizzare della ricotta di pecora sicuramente più saporita e di consistenza più compatta.

Amalgamate il tutto molto, molto bene fino a che il composto risulti piuttosto omogeneo.



**13** Imburrate una teglia, va bene anche una pirofila, di 26 cm di diametro e cospargetela con del pangrattato grazie al quale si formerà una bella crosticina su tutta la superficie dello sformato dopo la cottura.

Trasferite il composto nella teglia e livellatelo per bene aiutandovi con un cucchiaio, vedrete sarà molto semplice sistemare il composto nella pirofila perchè questo assumerà una consistenza pastosa facilmente modellabile.

A questo punto non vi resta che infornare a 170° - 180°C per circa 40 minuti in forno ventilato, controllate comunque che la superficie sia ben dorata.



**14** Sfornate lo sformato e lasciatelo freddare prima di servirlo. Potete servirlo subito o prepararlo per il giorno successivo.



CONSIGLIO