

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Verdure al forno

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa PREPARAZIONE: 15 min COTTURA: 45 min COSTO:

molto basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



INGREDIENTI

ZUCCHINE 350 gr

MELANZANE 500 gr

PEPERONI 500 gr

CIPOLLA ROSSA 200 gr

ORIGANO 2 cucchiaini da tavola

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

SALE

PEPE NERO

PREPARAZIONE

1 Ci piace molto giocare in cucina, con i colori e con i sapori soprattutto. Ed è per questo che il contorno che andiamo a proporvi è uno dei nostri preferiti. Le verdure al forno sono gustosissime e potrete cambiare di volta in volta la varietà di verdura usata. Per questa versione dovrete preparare delle zucchine, che dovrete lavare, spuntare e tagliare a tocchi grossolani.

Le verdure in teglia al forno sono semplicissime da fare e molto saporite, adatte ad accompagnare secondi piatti di pesce e carne.

Se amate questo genere di proposte vi invitiamo a provare anche queste altre ricette con le verdure:

[sformato di verdure](#)

[verdure miste al forno](#)

[peperoni in padella](#)

2 Procedete allo stesso modo con le melanzane, le quali, se di supermercato, non avranno bisogno del classico riposo sotto sale poichè avranno perso pressoché tutto l'amaragnolo tipico di questa verdura.

3 Quindi preparate anche i peperoni, lavateli, rimuovete il picciolo, i filamenti bianchi ed i semi, quindi tagliate anch'essi a tocchetti grossolani.

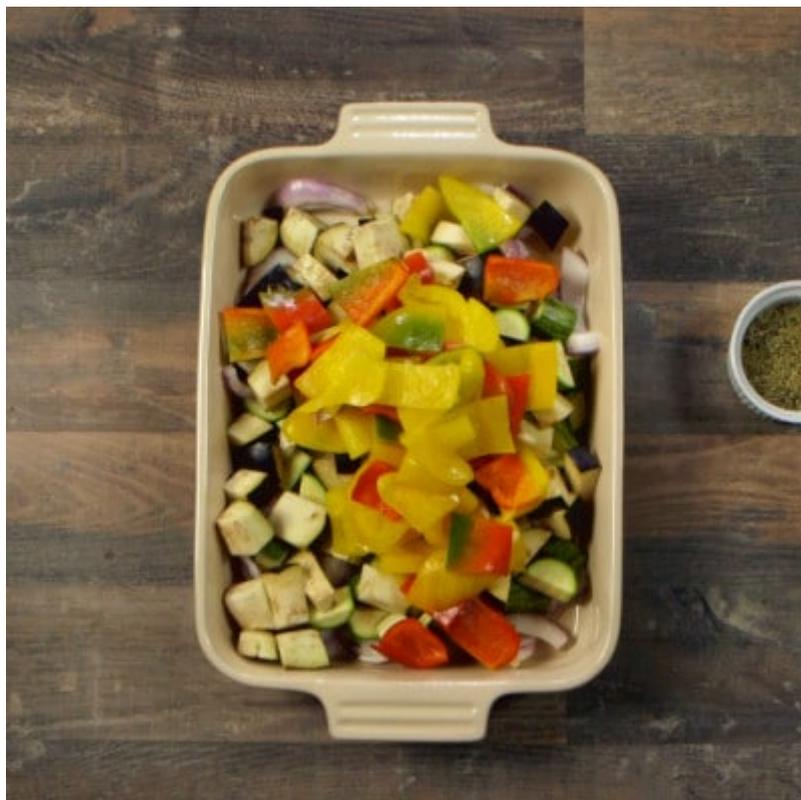
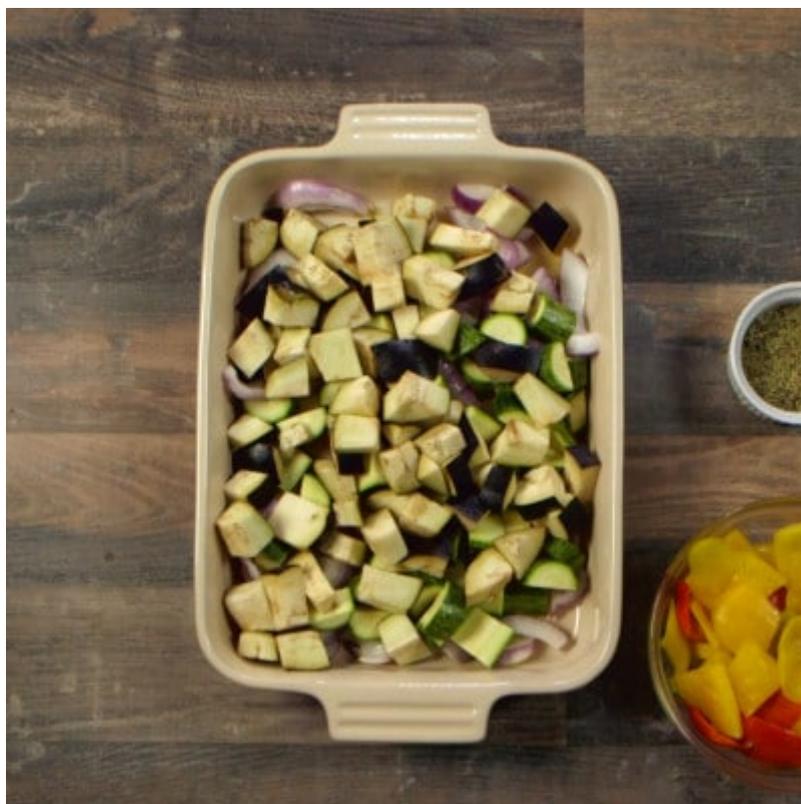
Infine, preparate la cipolla rimuovendo gli strati esterni più secchi e riducendola a tocchettoni.

4 Prendete una bella pirofila o una teglia di circa 32x24 cm in modo che possa contenere comodamente tutte le verdure, quindi versate al suo interno le verdure e conditele con abbondante olio, sale, pepe ed origano.

Mescolate molto bene anche con le mani fino a che la verdura non risulti ben condita.

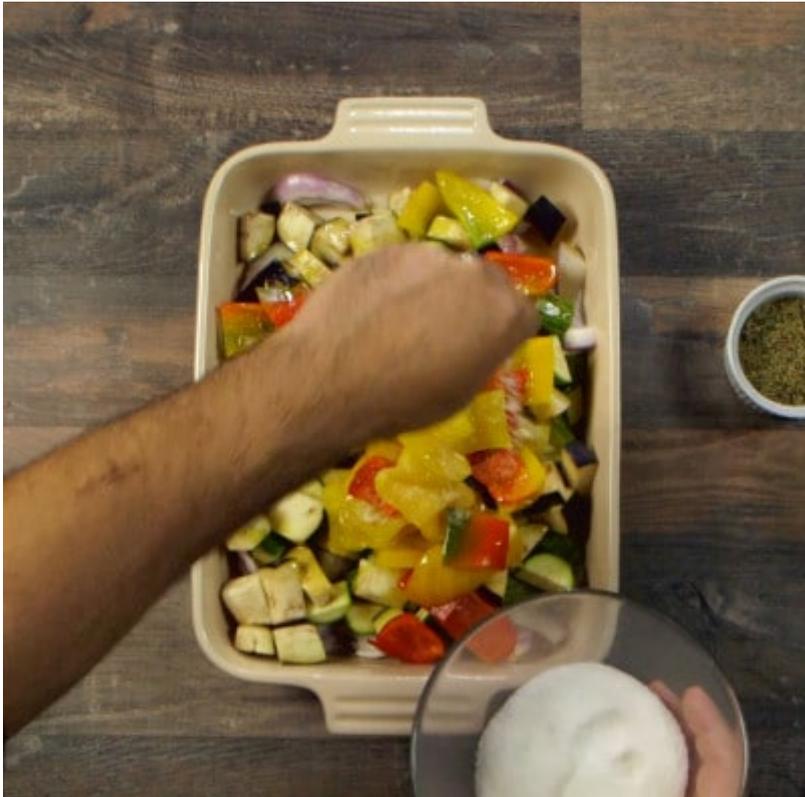




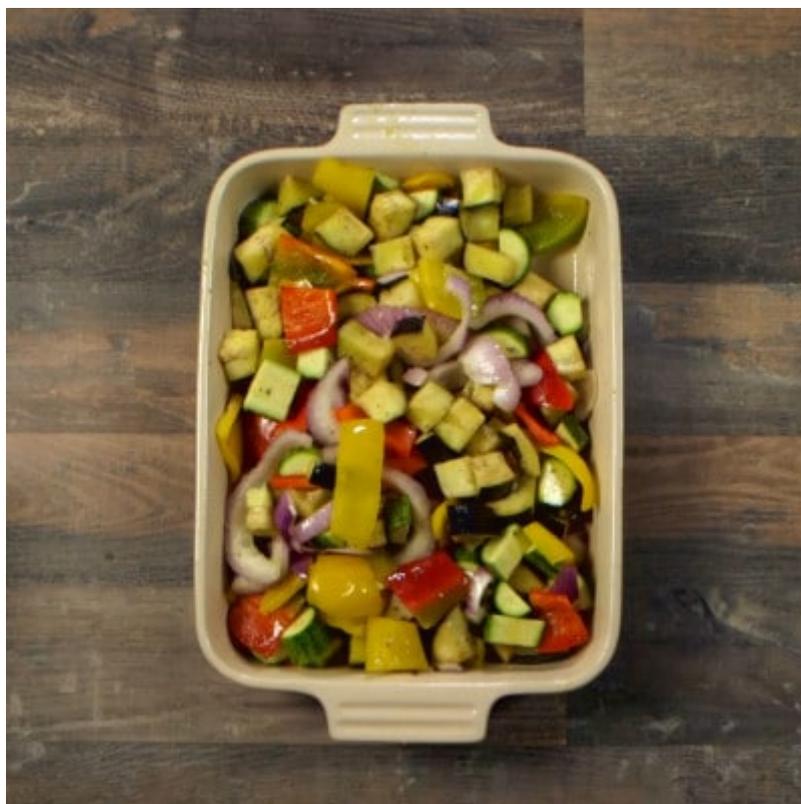


5 Condite le verdure con l'olio, il sale e il pepe.

Scaldate il forno a 180°C ventilato ed infornate la teglia, lasciate cuocere per circa 45 minuti o fino a che le verdure non risulteranno ben cotte e colorate.







6 Servite le verdure calde, ma sono ottime anche tiepide o addirittura fredde. Sono perfette sia come contorno che come farcia di un bel panino.

