

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

# Verdure al forno

di: *Emanuela*

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 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.

**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 tocchetti.

**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** Scaldare 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.