

SECONDI PIATTI

Zucca al forno con feta e rosmarino

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa PREPARAZIONE: 15 min COTTURA: 30 min COSTO:
molto basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



La zucca al forno con feta e rosmarino è un piatto autunnale dalle note calde e avvolgenti, perfetto per chi cerca un pasto sfizioso e veloce da preparare.

Grazie alla presenza delle proteine del formaggio, questa ricetta si trasforma in un eccellente **secondo piatto vegetariano** o in un piatto unico leggero, regalando un perfetto equilibrio tra la **dolcezza della zucca** e la sapidità decisa della feta.

Per ottenere una consistenza impeccabile, ti consiglio di tagliare la zucca in **cubetti omogenei di 2-3 centimetri**. In questo modo eviterai che i pezzi più piccoli brucino, garantendo una cottura sempre uniforme.

Il vero segreto di questa preparazione sta nelle tempistiche: aggiungi il formaggio solo negli **ultimi 8-10 minuti di cottura**! Così facendo, la feta si ammorbidirà e si dorerà in superficie senza rischiare di seccarsi o diventare eccessivamente salata.

Se ami i contrasti di sapore creati da questo ingrediente formidabile, devi assolutamente provare anche la sorprendente [uva al forno con feta](#) o la freschissima [crema di feta montata](#), ideali per i tuoi aperitivi.

Per la nostra teglia, la varietà migliore da utilizzare è senza dubbio la Delica. Vuoi saperne di più? Scopri i nostri consigli su [come riconoscerla, pulirla e valorizzarla in cucina](#). È un ortaggio così versatile che l'abbiamo resa protagonista di queste [5 ricette con la zucca Delica](#) che fanno davvero d'autunno.

Se invece stai organizzando un menu più ampio e cerchi idee sfiziose per accompagnare le tue portate principali di carne o pesce, lasciati ispirare da questa raccolta di [10 contorni autunnali facili e veloci](#) pronti da portare in tavola.

Resta sempre aggiornato sui nuovi

contenuti!

Iscriviti al Canale WhatsApp

INGREDIENTI PER 4 PORZIONI DI

ZUCCA AL FORNO CON FETA

ZUCCA tipo Delica o Mantovana, pulita -

800 gr

FORMAGGIO FRESCO 200 gr

ROSMARINO 3 rametti

AGLIO IN POLVERE 1 cucchiaino da tè

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 2

cucchiai da tavola

SALE FINO

PEPE NERO macinato al momento -

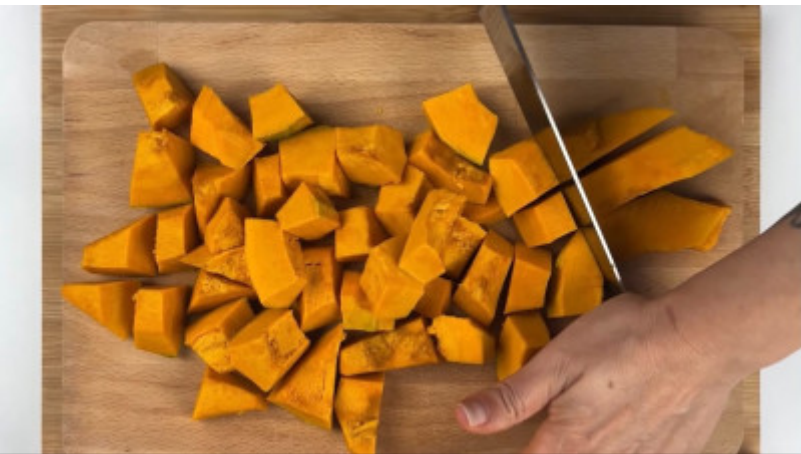
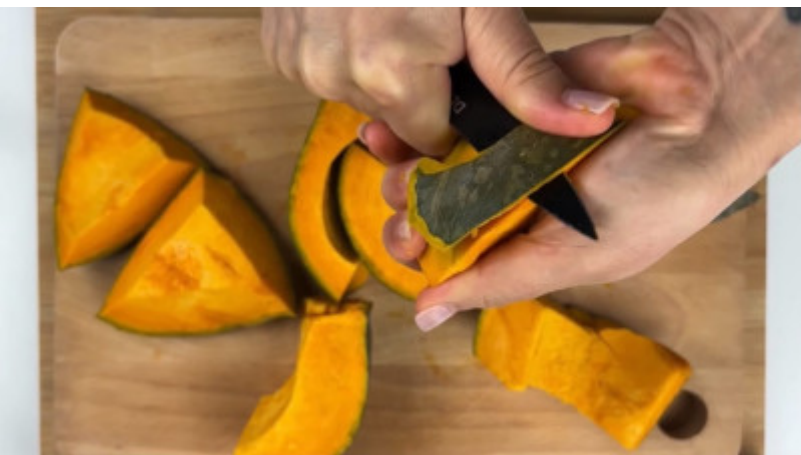
COME FARE LA ZUCCA AL FORNO CON FETA PASSO PASSO

1 Inizia la preparazione accendendo il forno a **200 °C in modalità ventilata**.

Nel frattempo, prepara una teglia bella capiente rivestendola accuratamente con della carta da forno.

Prendi la zucca pulita e tagliala a **cubetti omogenei di circa 2-3 centimetri**. Ricorda: pezzi della stessa dimensione cuoceranno in modo uniforme!

Se noti che la **buccia** risulta troppo dura o legnosa al taglio, eliminala con attenzione prima di procedere a cubettare la polpa.



2

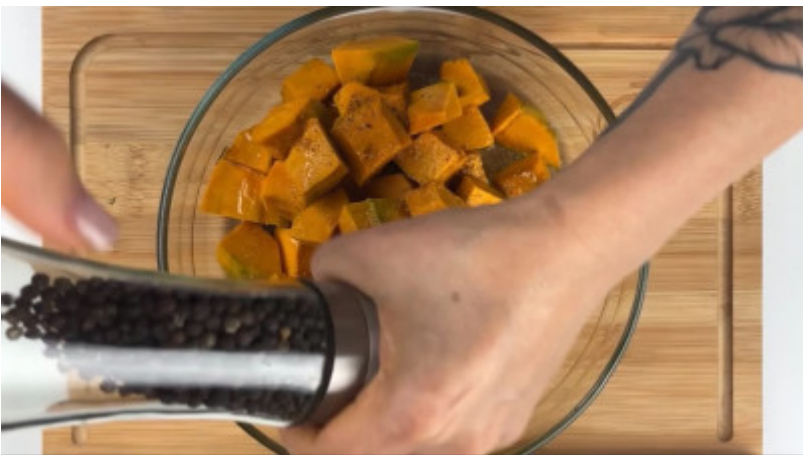
Trasferisci tutti i cubetti di zucca all'interno di una ciotola capiente.

Condiscili con un giro di **olio extravergine d'oliva**, un pizzico di sale e una macinata di pepe nero.

Aggiungi anche gli **spicchi d'aglio schiacciati in camicia**, che rilasceranno un aroma delicato e avvolgente senza risultare invasivi.

Prendi un cucchiaino di legno e **mescola con cura**: assicurati che l'emulsione profumata avvolga in modo uniforme ogni singolo pezzetto.





3

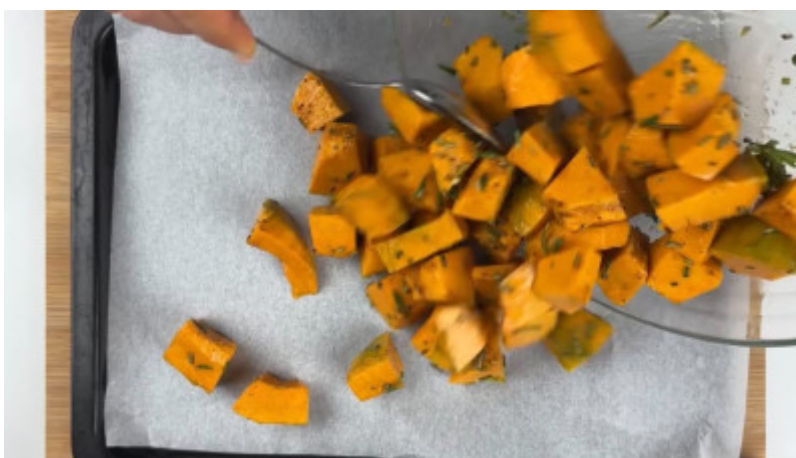
Distribuisci la zucca sulla teglia formando un **unico strato**.

Fai attenzione a **non sovrapporre i cubetti**: questo passaggio è fondamentale per garantire una cottura perfetta e omogenea.

Profuma il tutto distribuendo uniformemente in teglia gli aghi di **rosmarino fresco**.

Inforna e lascia cuocere per **circa 20 minuti**.

Attendi finché la polpa della zucca non diventerà **tenera** e noterai un'invitante **doratura ai bordi**.



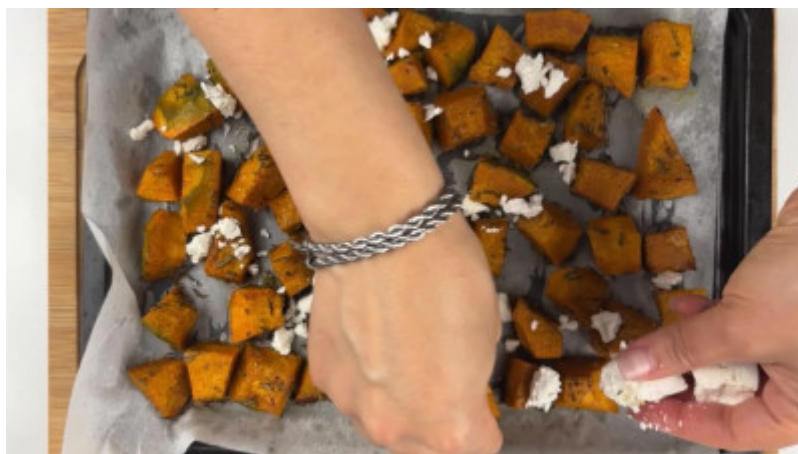
4

Sforna un istante la teglia e **sbriciola la feta con le mani** direttamente sopra la zucca ben calda.

Se ami le note stuzzicanti, questo è il momento giusto per aggiungere un pizzico di **peperoncino in fiocchi**.

Rimetti in forno per altri **8-10 minuti**, finché il formaggio non comincerà ad ammorbidirsi e a **dorarsi leggermente in superficie**.

Sforna la teglia e **servi subito la tua zucca al forno**, ben calda e incredibilmente profumata!



CONSERVAZIONE

Puoi conservare la zucca al forno con feta in frigorifero, all'interno di un **contenitore ermetico**, per un massimo di **2-3 giorni**.

Al momento di consumarla, ti consiglio di **scaldarla in forno caldo o in friggitrice ad aria** per qualche minuto: in questo modo la zucca riacquisterà consistenza e la feta tornerà morbida e filante.

È invece **sconsigliato congelare il piatto**: lo scongelamento renderebbe la polpa di zucca decisamente acquosa e rovinerebbe la struttura del formaggio.

CONSIGLI E VARIANTI

Per rendere il piatto ancora più aromatico, puoi personalizzare le spezie aggiungendo una spolverata di **paprika dolce**, un pizzico di noce moscata o qualche fogliolina di timo fresco.

Se noti che la zucca tende ad asciugarsi durante la prima fase di cottura, copri la teglia con un foglio di **carta alluminio** per i primi 10 minuti, rimuovendolo poi per far dorare i cubetti.

Ecco le migliori varianti da provare in base alle tue esigenze alimentari:

Versione senza lattosio: ti basta sostituire la feta tradizionale con una **feta de-lattosata** (con contenuto di lattosio inferiore allo 0,1%), facilissima da reperire nel banco frigo. In alternativa, puoi scegliere un formaggio stagionato di capra o pecora a pasta dura, naturalmente povero di lattosio.

Versione vegana con alternativa pronta: per un piatto 100% vegetale, utilizza un **panetto vegetale stile greca** a base di olio di cocco o anacardi, che si ammorbidisce in forno mantenendo una consistenza cremosa.

Versione vegana proteica al tofu: puoi sostituire il formaggio con del **tofu al naturale sbriciolato**, lasciandolo marinare per circa 15 minuti con un cucchiaino di succo di limone, olio extravergine, sale e origano per riprodurre la tipica nota sapida e acidula della feta.