

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Zucchine al forno

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#)

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [20 min](#) COTTURA: [50 min](#) COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)



INGREDIENTI

ZUCCHINE 1 kg
POMODORO PELATO 500 gr
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) ½
bicchieri
GROVIERA 150 gr
MOZZARELLA 2
ORIGANO
SALE
PEPE NERO

Le zucchine al forno sono un piatto versatile e comodo. Un contorno gustoso, da profumare a piacere con le spezie che più si amano oppure un antipasto allegro, da servire anche freddo nelle sere d'estate. E' un piatto che può essere anche scaldato al microonde senza perdere nemmeno una sfumatura dei tanti sapori che racchiude nella sua semplicità.

Scoprite anche le [zucchine gratinate al formaggio](#), gustose e filanti!

PREPARAZIONE

1 Tagliate le zucchine in due longitudinalmente.

Portate ad ebollizione una pentola d'acqua salata sufficientemente capiente da contenere tutte le zucchine.

Tuffate le zucchine in acqua bollente facendole cuocere per 5 minuti.



2 Scolate le zucchine e fatele asciugare su di un canovaccio.

Rimuovete i semi dalle zucchine.



- 3 Sminuzzate i pomodori e fateli cuocere in 5 cucchiai d'olio extravergine d'oliva in cui avrete fatto soffriggere uno spicchio d'aglio.



- 4 Quasi al termine della cottura del pomodoro, aromatizzate la salsa con un cucchiaino di origano.



5 Prendete una pirofila ed adagiatevi le zucchine formando un primo strato, quindi distribuitevi la mozzarella, il pomodoro ed il groviera grattugiato.





6 Continuate in questo modo creando strati alterni di zucchine, mozzarella e pomodoro fino ad esaurimento degli ingredienti finendo con uno strato di groviera grattugiato.





7 Infornate la pirofila a 180°C per 45-50 minuti o fino a gratinatura completa.



8 Lasciate riposare le zucchine al forno per 10 minuti prima di servirle in tavola.

NOTE

"La zuccina ha polpa bianca e soda e presenta dei semi nella parte centrale che si trovano per tutta la lunghezza del frutto. Non si deve sbucciare, va lavata e vanno tagliate solo le due estremità. Tra le varietà più note: la siciliana (allungata e di colore verde chiarissimo), la verde di Milano (lunga e di colore verde scuro uniforme), la tonda di Nizza (chiara di colore, tondeggianti ed appiattite ai poli), la Fiorentina (curva, a forma di clava, di colore chiaro e con la buccia striata). Le zucchine si possono consumare crude, quando sono piccole, oppure cotte in varie maniere: grigliate, come condimento per paste o risotto, fritte, trifolate, come base per frittate, ecc.."