



VERDURE GRATINATE

Difficolt: Media



Le verdure gratinate sono un contorno molto gustoso, se poco condito pu diventare anche light; si possono utilizzare le verdure che pi ci piacciono, io in questo caso ho scelto le melanzane, le zucchine, i pomodori e le cipolle. Vediamo insieme come si preparano

Dosi: dosi per 4 persone

- cipolle 2
- melanzane tonde 2
- pomodoro rossi 2
- prezzemolo
- zucchine 3
- aglio a piacere
- olio EVO
- pangrattato q.b.
- sale

Laviamo bene tutte le nostre verdure e tagliamole:

le melanzane a fette di circa 2cm



le zucchine prima a met nel senso della lunghezza, poi di nuovo a met e le scaviamo leggermente e le saliamo. Teniamo la polpa da parte



i pomodori semplicemente a met



e anche le cipolle a met



a questo punto riempiamo le zucchine, prendiamo la loro polpa e frulliamola con l'aglio e il prezzemolo
aggiungiamo del pangrattato



adagiamo le zucchine in una teglia, saliamole,riempiamole col composto ottenuto e versiamovi un goccio di olio



e un dito di acqua sul fondo



per le altre verdure prepariamo una panura composta da pangrattato e prezzemolo e una volta integriate ne ricopriamo la superficie, sempre dopo averle salate
ecco le melanzane



i pomodori
e le cipolle



ricordatevi sempre di mettere un p di acqua sul fondo prima di infornare.
Adesso in forno a 200 per circa 50/60 minuti si devono dorare. Se durante la cottura vediamo che l'acqua sul fondo finisce l'aggiungiamo



P.S.

Vi consiglio anche di bagnare ogni tanto la superficie superiore delle verdure con il liquido di cottura, cos si insaporiranno molto meglio e non si secheranno.

Ottime calde, ma buonissime anche fredde, magari da portare in un pic nic.

Buon appetito

e alla prossima ricetta ;)

