

Zucca al forno gratinata

La **zucca al forno gratinata** è un contorno a base di zucca e Parmigiano Reggiano dal sapore molto equilibrato, dato dal contrasto del dolce della zucca e dal sapido del Parmigiano. In Emilia si usa condirla con la salamoia bolognese, un sale aromatico che si può facilmente preparare con la [nostra ricetta](#). In alternativa si può sostituire con normale sale da cucina.

La **zucca al forno gratinata** è ottima per accompagnare secondi piatti a base di carne in genere, è piuttosto semplice da preparare ed ha un contenuto calorico piuttosto contenuto.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **160Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **45 minuti**
- ricetta **light**

INGREDIENTI

- 500 g di [zucca](#)
- 2 cucchiaini di [olio extravergine di oliva](#)
- [Salamoia bolognese](#)
- 20 g di [Parmigiano Reggiano](#) grattugiato

PREPARAZIONE

- Pulire la zucca eliminando la buccia, i semi e i filamenti contenuti all'interno e affettarla a fette di un centimetro abbondante di spessore.
- Ungere una teglia antiaderente con un filo d'olio e cospargerlo bene con un pennello da cucina.
- Disporre le fettine di zucca leggermente sovrapposte.
- Ungere uniformemente spennellandole con l'olio.
- Condire con la salamoia bolognese oppure semplice sale fino e distribuire il Parmigiano grattugiato.
- Cuocere nel forno preriscaldato a 200°C per 20 minuti.
- Al termine del tempo indicato pungere la zucca con i denti di una forchetta per verificarne la cottura. Se entra morbidamente è pronta, altrimenti prolungare di poco la cottura.
- Servire tiepida.

PIETANZE DI ABBINAMENTO IDEALE

Secondi piatti a base di carne.

STAGIONE

Gennaio, febbraio, ottobre, novembre, dicembre

AUTORE

Ricetta realizzata da Barbara Farinelli. Fotografia di Giovanni Caprilli. Tutti i diritti riservati.



VARIANTE VEGETARIANA

Utilizzare un formaggio da grattugia vegetariano al posto del Parmigiano Reggiano.