

Zucchine gratinate al Parmigiano

Le **zucchine gratinate al Parmigiano** sono un contorno a base di zucchine, che vengono passate in una panatura al Parmigiano Reggiano e cotte al forno. Sono molto golose, ma non eccedono nel contenuto di grassi.

Per la preparazione delle **zucchine gratinate al Parmigiano** utilizzare zucchine di grossa dimensione, dalle quali ottenere delle belle fette ampie, che si possono così condire facilmente. Se avanzano si conservano ottimamente per un giorno in frigorifero. Prima di gustarle lasciarle però mezz'ora a temperatura ambiente. Si possono anche gustare fuori casa, per un pranzo al lavoro ad esempio, come accompagnamento ad un secondo piatto.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **170Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **45 minuti**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

INGREDIENTI

- 400 g di zucchine
- 25 g di Parmigiano Reggiano grattugiato
- 10 g di pane grattugiato
- 1 pizzico di origano
- 1 pizzico di sale
- Pepe nero macinato al momento
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva

PREPARAZIONE

- Lavare bene le zucchine, eliminare le estremità e affettarle nello spessore di mezzo centimetro circa. Se utilizzate una mandolina da verdure verranno perfette.
- Mettere in una ciotola il Parmigiano, il pangrattato, l'origano, il sale e una generosa macinata di pepe. Mescolare bene per far amalgamare gli ingredienti.
- Mettere su una teglia un foglio di carta da forno e ungerlo con parte dell'olio da cospargere molto bene con un pennello da cucina.
- Passare le zucchine su entrambi i lati nel composto di pangrattato e Parmigiano e disporle nella teglia.
- Per una cottura ideale, utilizzare un'oliera spray per cospargere uniformemente le zucchine con il restante olio. Se non l'avete unirlo a filo.
- Infornare nel forno preriscaldato a 200°C per 25-30 minuti. La crosticina deve essere dorata e non imbrunire troppo.
- Sono ottime sia appena sfornate, sia tiepide.

PIETANZE DI ABBINAMENTO IDEALE

Secondi piatti a base di carne o di verdura.

STAGIONE

Maggio, giugno, luglio, agosto, settembre

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.

I consigli di Barbara

Se non avete un'oliera spray e siete in difficoltà a cospargere bene le zucchine potete mettere tutto l'olio sulla carta da forno, cospargerlo bene e quando mettete le zucchine appoggiarle da un lato, attendere un paio di secondi e girarle. In questo modo saranno uniformemente cosparse di olio da entrambi i lati.