

Zucchine gratinate

Le **zucchine gratinate** sono un ottimo contorno leggero, in cui il sapore della zuccina si sposa a quello della gratinatura di pane, che con la sua croccantezza crea un contrasto di consistenza molto piacevole.

Per la preparazione delle **zucchine gratinate** utilizzare zucchine di grossa dimensione, dalle quali ottenere delle belle fette ampie, che si possono così condire facilmente. Io a volte uso anche quelle tonde, da cui ricavo delle grandi fette circolari, ottime per questa ricetta oppure grigliate.

INFORMAZIONI

- **2** persone
- **145Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **45 minuti**
- ricetta **vegetariana** e **vegan**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

INGREDIENTI

- 4 zucchine di grossa dimensione
- 4 rametti di prezzemolo
- 1 spicchio di aglio
- 2 cucchiaini di pane grattugiato
- Pepe nero macinato al momento
- Sale fino
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva

PREPARAZIONE

- Lavare bene le zucchine, eliminare le estremità e affettarle nello spessore di mezzo centimetro circa. Se avete una mandolina verranno perfette.
- Lavare il prezzemolo, selezionarne le foglie e tritarle finemente con la mezzaluna su un tagliere assieme all'aglio spellato.
- Mescolare in un piatto il pangrattato, il trito di aglio e prezzemolo, una macinata di pepe, un pizzico di sale e metà olio.
- Ungere una teglia da forno, disporre le zucchine, salare e cospargere con il trito aromatico.
- Unire un'altro filo d'olio e infornare nel forno preriscaldato a 200°C per 20 minuti circa.
- Verso fine cottura controllare che il pane non si stia sbruciacchiando, nel qual caso ritirarle qualche minuto prima.
- Servire tiepide decorando con foglie di menta.

PIETANZE DI ABBINAMENTO IDEALE

Secondi piatti a base di carne o di pesce.

STAGIONE

Maggio, giugno, luglio, agosto, settembre

AUTORE

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

I consigli di Barbara

Se avanzano si conservano ottimamente per un giorno in frigorifero. Prima di gustarle lasciarle però mezz'ora a temperatura ambiente, oppure riscaldarle nel forno ventilato, così la crosticina tornerà ad essere bella croccante.

Si possono anche gustare fuori casa, per un pranzo al lavoro ad esempio, come accompagnamento ad un secondo piatto.

