

Grigliata di verdure d'estate

La **grigliata di verdure** è un contorno facile e leggero, in cui le verdure vengono grigliate sulla piastra, insaporendosi e mantenendo un buon contenuto di vitamine e sali minerali. Si può grigliare praticamente di tutto, qui vi proponiamo una selezione di verdure facilmente reperibili d'estate, per gustarle nel pieno della loro stagionalità.

Le **verdure grigliate** possono essere preparate in anticipo perché sono ottime a temperatura ambiente. Se avanzano si conservano per un paio di giorni in frigorifero. Oltre ad essere uno squisito contorno, si possono utilizzare per farcire panini, torte salate o come condimento per la pasta fredda o la pizza.

INFORMAZIONI

- 4 persone
- **200Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **1 ora**
- ricetta **vegetariana** e **vegan**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

INGREDIENTI

- 1 melanzana globosa
- 4 zucchine
- 1 peperone giallo o rosso a piacere
- 8 pomodori rossi di piccola dimensione, tipo Piccadilly o a grappolo
- 4 cipollotti rossi di Tropea
- 200 g di cipolline borettane
- 2 pannocchie
- 6 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 2 spicchi di aglio
- 4 rametti di prezzemolo
- Origano
- Sale

PREPARAZIONE

Pulire i tipi di verdura secondo le indicazioni date. Scaldare un'ampia bisticchiera sul fuoco, ungerla con un filo d'olio ed asciugarla bene con carta da cucina. Cuocere secondo i tempi e le modalità riportate.

Per il condimento preparate le seguenti emulsioni:

- **OLIO, AGLIO e PREZZEMOLO:** pulire il prezzemolo, tritarlo finemente assieme allo spicchio d'aglio spellato. In una ciotolina mescolare l'olio con il trito.
- **OLIO, AGLIO e ORIGANO:** spellare l'aglio e spremerlo con l'apposito attrezzo, oppure tritarlo finemente. In una ciotolina mescolare l'olio con l'aglio e unire origano a piacere.

MELANZANE

- Lavare le melanzane e tagliarle a fettine di 1 cm circa. Metterle a bagno con acqua e aceto per cinque minuti. Scolarle, unire un pizzico di sale fino e metterle in un colapasta per 10 minuti circa ponendole in verticale, in modo da favorire il flusso del liquido di vegetazione.
- Cuocere le melanzane da entrambi i lati per un complessivo di 10 minuti circa.
- Spennellare con l'emulsione di olio, aglio e prezzemolo. Regolare di sale con attenzione, dovrebbero essere già abbastanza saporite.

ZUCCHINE

- Lavare le zucchine sotto acqua fresca corrente, tagliare le estremità ed affettarle nel senso della lunghezza nello spessore di mezzo centimetro circa.
- Cuocere le zucchine da entrambi i lati per 5 minuti circa, fintanto che non saranno ben cotte.
- Spennellare con l'emulsione di olio, aglio e prezzemolo. Salare.

PEPERONI



- Lavare i peperoni, tagliare la calotta per eliminare il picciolo, tagliarli a metà e togliere i semi e i filamenti bianchi interni.
- Tagliarli a listarelle di un paio di centimetri di larghezza. Le listarelle devono essere abbastanza piatte e regolari.
- Cuocere per 8 minuti dal lato della pelle, quindi girarli e cuocerli per ulteriori 6 minuti. Sono pronti quando si ammorbidiscono.
- Ritirare i peperoni su un piatto, raschiare la parte della pelle con un coltello da cucina per eliminarla.
- Spennellare con l'emulsione di olio, aglio e prezzemolo. Salare.

POMODORI

- Lavare i pomodori e tagliarli a metà.
- Cuocerli per 5 minuti dal lato del taglio, quindi girarli e cuocerli per 5 minuti dall'altro lato.
- Ritirare i pomodori su un piatto. Volendo è possibile togliere facilmente la pelle, altrimenti può essere lasciata.
- Spennellare dal lato tagliato con l'emulsione di olio, aglio e origano. Salare.

CIPOLLINE E CIPOLLOTTI

- Tagliare i gambi dei cipollotti e rimuovere le radichette.
- Sbucciare le cipolline e i cipollotti e sciacquarli sotto acqua fresca corrente.
- Tagliare ogni cipollina e ogni cipollotto a metà per il lungo, cercando di non separare i vari strati.
- Grigliare cipolline e cipollotti per 10-12 minuti, girandoli almeno 3-4 volte, delicatamente per mantenerne la forma.
- Ritirarli su un piatto e spennellarli con olio. Salare.

PANNOCCHIE

- Pulire le pannocchie levando le foglie e i filamenti. Lavarle accuratamente sotto acqua corrente.
- Cuocerle per circa 35 minuti, girandole ogni 5-6 minuti, in modo da grigliarle su tutti i lati fintanto che i chicchi di mais non risulteranno di un giallo più intenso, teneri e leggermente abbrustoliti.
- Ritirarle su un tagliere e con un pesante coltello tagliare delle fettine di 3-4 cm di spessore.
- Mettere in un piattino dell'olio, rotolarvi brevemente le fettine di pannocchia in modo da ungere uniformemente tutti i chicchi e salare.

Disporre tutte le verdure in un piatto da portata, o in piatti da porzione, e servire. Mettere a tavola olio, sale e pepe per chi volesse regolare il condimento secondo il proprio gusto personale.

PIETANZE DI ABBINAMENTO IDEALE

Secondi piatti a base di carne e pesce.

STAGIONE

Giugno, luglio, agosto, settembre

AUTORE

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