

# Misto di verdure gratinate

Il **misto di verdure gratinate** è una ricetta di verdure miste cotte al forno, scelte sulla base di quelle che piacciono di più o che si trovano in frigo. Io la preparo molto spesso, soprattutto quando le verdure hanno qualche giorno ed è arrivato il momento di consumarle.

Nella ricetta ho utilizzato **belga, pomodori Camone, patate e zucchine**, ma si possono utilizzare anche altri tipi di verdure, stando attenti anche alla stagionalità. Troverete qualche suggerimento per fare delle variazioni. In generale, considerare 200 grammi di verdure a persona.

Attenzione, quando componete il vostro mix, alle verdure acquose come quelle a foglia (radicchi e belga) o i pomodori. Proporzionarli bene rispetto le altre, oppure cuocerli a parte facendo due teglie, altrimenti renderanno tutto troppo umido facendo perdere croccantezza.



## INFORMAZIONI

- 2 persone
- **150Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **30 minuti**
- ricetta **vegetariana** e **vegan**
- ricetta **light**

## INGREDIENTI

### Per la preparazione delle verdure

- 2 cespi di [cicorie belga](#)
- 2 [pomodori rossi](#)
- 1 [zucchina](#)
- 1 [patata](#)

### Per la preparazione del pane aromatico

- 4 rametti di [prezzemolo](#)
- 1 spicchio di [aglio](#)
- 2 cucchiaini di [pane grattugiato](#)

### Per completare la preparazione

- [Olio extravergine di oliva](#)
- [Sale](#)
- [Pepe](#) nero macinato al momento

## PREPARAZIONE

### PREPARAZIONE DELLE VERDURE

- Come prima operazione preparare tutte le verdure.
- **Cicoria belga:** lavare bene i cespi di cicoria, eliminare le foglie esterne se sono rovinate e tagliarli a metà. Metterli a scolare.
- **Pomodori:** lavare i pomodori ed eliminare il picciolo, tagliarli a metà. La preparazione è la stessa per pomodori e pomodorini. I pomodori devono avere media dimensione, altrimenti cuociono male. Sono ottimi anche i perini o San Marzano.
- **Zucchine:** lavarle bene, eliminare le estremità ed affettarle nello spessore di 3-4 millimetri. Se l'avete, usate una mandolina. Saranno perfette in pochissimo tempo!
- **Patate:** lavarle, pelarle e affettarle come le zucchine. Metterle in una ciotola di acqua fredda a perdere amido, sciacquarle bene, scolarle e metterle ad asciugare cosparse su uno strofinaccio.

### PREPARAZIONE DEL PANE AROMATICO

- Lavare il prezzemolo, selezionarne le foglie e tritarle finemente con la mezzaluna su un tagliere assieme all'aglio spellato.
- Mescolare in una ciotolina il trito di aglio e prezzemolo con il pangrattato e un filo d'olio.

### PER COMPLETARE LA PREPARAZIONE

- Ungere una teglia con un filo d'olio ben cosperso con un pennello da cucina.

- Disporre tutte le verdure, accavallando leggermente le fettine di patate e di zucchine.
- Salare tutte le verdure, se l'avete con un macina sale, che permette di spargerlo bene e usarne meno.
- Allo stesso modo macinare del pepe nero su tutte le verdure.
- Le verdure a foglia, come la belga o il radicchio rosso, vengono bene con un solo filo d'olio.
- Le verdure carnose, come le patate, le zucchine e i pomodori vengono bene se cosparse con il trito aromatico e un filo d'olio.

## LA COTTURA

- Infornare nel forno ventilato a 200°C per circa 15-20 minuti aprendo il forno a metà cottura per far uscire il vapore.
- Servire calde, ma anche tiepide. Se avanzano si conservano per un giorno in frigorifero e si possono gustare a temperatura ambiente o riscaldate nel forno.

## ALTRE VERDURE CHE SI POSSONO PREPARARE

- **Carote a nastro:** pelare le carote, eliminare le estremità e tagliarle a nastro con una mandolina, nello spessore di 3 millimetri circa. Metterle in teglia con sale, pepe, pane aromatico e olio.
- **Radicchi rossi:** lavare bene i cespi di radicchio, eliminare le foglie esterne se sono rovinare e tagliarli a metà. Se sono molto grandi si possono tagliare a spicchi. Metterli in teglia con sale, pepe, olio.
- **Cipolle a fette:** pelare le cipolle, affettarle nello spessore di 4 millimetri circa tenendo gli anelli ben uniti fra loro. Metterle in teglia con sale, pepe, pane aromatico e olio.
- **Funghi a fette o a metà:** pulire i funghi eliminando le radichette e strofinarli con uno strofinaccio umido per togliere i residui di terra. Se sono piccoli tagliarli a metà, se sono grandi affettarli. Metterli in teglia con sale, pepe, pane aromatico e olio.
- **Melanzane a fette:** lavare le melanzane, eliminare il picciolo ed affettarle nello spessore di un centimetro scarso. Metterle a bagno in acqua e aceto per una decina di minuti, quindi salarle e metterle in un colino in verticale a perdere un po' di liquido amarognolo. Prima di metterle in teglia asciugarle con carta da cucina. Metterle in teglia con sale, pepe, pane aromatico e olio.
- **Zucca a fette:** eliminare la buccia della zucca e affettarla nello spessore di un centimetro. Metterle in teglia con sale, pepe, pane aromatico e olio.

## STAGIONE

Ricetta per tutte le stagioni

## AUTORE

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

### I consigli di Barbara

Per la preparazione dei pomodori e delle melanzane, si può usare anche un pane aromatico preparato con pangrattato, aglio tritato, paprica e origano. Se non avete problemi con i formaggi si può unire anche del Parmigiano Reggiano grattugiato. Per la zucca è ottimo rosmarino tritato e sale aromatico con Parmigiano grattugiato.