

# Zucca al forno con parmigiano e olio: i trucchi per la cottura ideale



di Rina Zamarra - 20/09/2017 10:19 | aggiornato 30/01/2018 08:57

L'autunno in arrivo porta con sé il desiderio di una buona zucca al forno: segui la ricetta e insaporisci il piatto con parmigiano e olio extra vergine di oliva.



La **zucca al forno** è indicata per chi ama i sapori zuccherini, perché il metodo di cottura prescelto esalta il gusto dolciastro tipico di questo ortaggio. Le erbe aromatiche e le spezie tendono a coprire proprio la nota dolce. Se decidi di aggiungerle alla tua zucca, devi fare attenzione ai quantitativi in modo da ottenere il giusto mix tra dolce, aromatico e speziato. Il formaggio della nostra ricetta è una ottima alternativa perché ti permette di ottenere una nota sapida che rende più saporito il piatto.

La preparazione non è complicata. L'unico passaggio delicato è la fase della pulizia perché la buccia è piuttosto coriacea. Usa un buon coltello e tieni la zucca ferma sul piano di lavoro in modo da evitare i piccoli incidenti di percorso. Una volta tagliata, tieni da parte i semi per seccarli e mangiarli come snack.

I tempi di cottura dipendono dallo spessore delle fette. Se tagli la tua zucca in pezzi piuttosto grossolani, avrai bisogno di un tempo più lungo di permanenza in forno. Se hai le ore contate, taglia delle fette sottili e risparmi minuti preziosi. Per ottenere un buon risultato, termina la cottura con una fase di grill in modo da gratinare per bene la superficie delle tue fette di zucca. Ora conosci tutti i trucchi per sfornare un'ottima zucca al forno. Che ne dici, sei pronta per provare la ricetta?

## Informazioni

### Difficoltà

Facile

### Metodo di cottura

In forno

### Categoria

Secondi di verdura

### Preparazione

20 minuti

### Cottura

25 minuti

### Tempo totale

45 minuti

### Dosi

4 persone

## Ingredienti

### Zucca

1,2 kg

### Pangrattato

50 gr

### Parmigiano grattugiato

100 gr

### Sale

q.b.

### Olio extra vergine di oliva

q.b.

## Preparazione

1. Taglia la zucca, elimina la buccia e asporta i filamenti e i semi. Lava i pezzi ottenuti e tagliali in fette sottili dello spessore di circa 1,5 o 2 centimetri.
2. Sbollenta le fette di zucca in acqua per circa 10 minuti. Nel frattempo, ungi una pirofila con abbondante olio extra vergine di oliva e disponi sopra la zucca.
3. In una ciotola mescola insieme il formaggio e il pangrattato e aggiusta di sale. Distribuisci il tuo misto di formaggio e pangrattato sulle fette di zucca e cuoci in forno già caldo alla temperatura di 200 gradi.
4. Dopo i primi 10 minuti di cottura, attiva la funzione grill. Lascia cuocere per altri 15 minuti e porta la tua zucca al forno in tavola.

## Zucca gialla al forno: la ricetta con ripieno di formaggio

La zucca gialla è la varietà più indicata per la cottura in forno. Puoi anche cuocerla intera con un ripieno a base di parmigiano. Usa una zucca di forma tonda del peso di 1 chilogrammo, taglia una delle estremità e cuocila ricoperta da un foglio di alluminio per 30 minuti a 180 gradi. Una volta

cotta, svuotala e riduci la polpa in pezzi. Mescola la polpa con 150 grammi di parmigiano, aggiusta di sale e pepe e riempi l'involucro della zucca. Dopodiché ripassala in forno per 40 minuti a 180 gradi.

## La versione leggera

La *zucca al forno light* non prevede l'aggiunta di formaggio. Devi semplicemente mescolare il pangrattato con un po' di rosmarino o di origano oppure con un cucchiaino di curry. Spolvera le fette di zucca con il tuo pangrattato aromatizzato e inforna seguendo la ricetta qui sopra. Per evitare che il pane bruci, puoi coprire la pirofila con un foglio di alluminio per i primi 10 minuti di cottura.

Vota la ricetta

