

Misto di verdure gratinato

Data: Invalid Date | Autore: Maria Concetta Pelle



Per chi ha voglia di un piatto leggero ma dal sapore intrigante suggerisco un gustoso misto di verdure gratinate, da servire sia come piatto di portata o in alternativa come contorno .

Ingredienti: 2 cipolle dorate

2 melanzane medie

2 peperoni grossi e carnosì (giallo e rosso)

2 patate

4 zucchine sode

4 carote

50 g di parmigiano reggiano

sale e pepe q.b. ,olio extravergine d'oliva

1 tazza di besciamella

Procedimento: disporre sopra la teglia del forno un foglio di carta antiaderente, e dopo aver mondato le verdure iniziare a diporle sopra tagliandole, a seconda del tipo, a rondelle o a dadolini. Salare e pepare, aggiungere qua e là qualche fiocchetto di burro, il parmigiano grattugiato e aggiungere una spruzzata d'olio. Inforrnare e cuocere a 180° per una trentina di minuti.

Nel frattempo iniziamo a preparare la besciamella.: in un pentolino, con fondo pesante, fare sciogliere 30 g di burro, versare 20 g di farina tutta in una volta, mescolare e aggiungere 150 g di latte, versandolo poco alla volta. Salare e lasciar cuocere per una decina di minuti.

Non appena le verdure saranno cotte, versarci sopra la besciamella. Fare dorare la preparazione in forno a 250°, non appena si sarà formata la tipica crosticina dorata la nostra vivanda sarà pronta.

