

verdure sforMate

Scritto da chiara chiaramonte



Questo è un piatto non particolarmente rapido, ma economico e discretamente leggero. Soprattutto non prevede vittime ed orfani, e questo mi pare già tanto! :-)

ingredienti

1 melanzana tunisina
1/2 cipolla
2 zucchine genovesi
2 carote

preparazione

prendete la melanzana tunisina, sbucciatela e tagliatela a fette sottili circa 5 mm e poi stufatela in padella sopra un leggero soffritto di cipolla a fette e mano mano aggiungete acqua fino a quando le melanzane non saranno cotte.

fate lo stesso con un paio di zucchine genovesi (quelle con la buccia verde scuro), non le sbucciate, ma togliete solo la cima e la parte posteriore e tagliatele a fette dal lato lungo. Stufatele quindi come le melanzane prima.

stessa cosa con le carote: pelatele, affettatele per il lato lungo e stufatele.

Bene, vi siete STUFATI di stufare tutte 'ste verdure?

Tranquilli: abbiamo finito!

Prendete una pirofila in pyrex, adagiatevi sopra prima le melanzane con le cipolle, poi carote e cipolle poi, colpo di scena, delle fette di provola affumicata, e sopra a tutto le zucchine.

Aggiungete in cima qualche fettina esile di margarina e cospargete con un po' di pangrattato e parmigiano grattugiato.

Infornate per una decina di minuti nel forno già caldo e comunque fino a quando il pangrattato non è già affondato nella margarina fusa e non si è dorato creando quella splendida crosticina dorata.

Lasciate riposare poi a temperatura ambiente per mezz'ora circa e poi servite.

Mangiate l'indomani queste verdure sono spettacolari!