

La parmigiana di zucchine e patate

La parmigiana di zucchine e patate è una pietanza davvero gustosa e leggera, un'ottima alternativa alla classica parmigiana di melanzane. Un secondo gustoso, da realizzare con pochi ingredienti per una cena con amici ma anche per il pranzo della domenica. La parmigiana bianca è una ricetta ideale anche per i bambini, che di solito non amano la verdura: le zucchine, infatti, sono ben avvolte da besciamella, prosciutto e provola. Ecco come prepararla seguendo dei semplici passaggi per realizzare un piatto leggero e gustoso che piacerà a tutti.

Come preparare la parmigiana di zucchine e patate



Lavate bene le patate, asciugatele e pelatele con l'affettaverdure.(1) Mettete le patate in una terrina, aggiungete una tazzina d'acqua e mettete nel forno a microonde per 5 minuti.(2) Lasciatele raffreddare e tagliatele a fette non troppo spesse. Affettate anche le zucchine in fettine sottili aiutandovi con la mandolina



Prendete una pirofila e coprite il fondo con la besciamella già condita.(4) Ora fate il primo strato utilizzando le patate a fette, aggiungete sale e pepe.(5) Continuate con il primo strato di zucchine e un filo d'olio.(6)



Aggiungete le fette di prosciutto e provola (o mozzarella) e la besciamella.(7) Continuate con gli strati fino a riempire la teglia e concludete con uno strato di patate, besciamella e abbondante parmigiano.(8) Mettete in forno già caldo a 200° per 40 minuti finché non avrà una bella crosticina dorata in superficie.(9)

Una volta sfornata la vostra parmigiana di zucchine e patate lasciate intiepidire leggermente prima di servire.

Consigli

La parmigiana bianca di zucchine e patate è un piatto ideale da preparare in anticipo e da portare in ufficio. Per un pranzo sano e sfizioso anche fuori casa.

Chi preferisce i sapori grigliati potrà cuocere le zucchine a fette sulla griglia per 7/8 minuti per lato. Saranno ancora più gustose.

Se volete preparare una versione light o vegetariana della parmigiana di zucchine e patate vi basterà togliere dagli ingredienti il prosciutto cotto. Per la versione vegana eliminate anche la provola ma inserite tra gli strati delle fettine sottili di pane raffermo bagnate leggermente in acqua.

Come conservare la parmigiana di zucchine e patate

Potete conservare la parmigiana di zucchine e patate in frigorifero per 1 giorno coperta con della pellicola trasparente o all'interno di un contenitore ermetico. Prima di servirla riscaldatela 3 minuti nel forno a microonde o 10 minuti nel forno tradizionale per far sciogliere la provola e gustare la pietanza filante.