



Frittini di zucchini al forno

Ingredienti

2 zucchini
1 cipolla
farina qb
2 uova
3 cucchiaini di grana grattugiato
basilico fresco
scorza di un limone
1 pizzico di lievito per torte salate
olio extra vergine di oliva
sale
pepe

Voglia di una preparazione particolarmente sfiziosa? Provate i frittini di zucchini al forno, semplici e saporiti, adatti sia come antipasto che come secondo piatto.

I frittini di zucchini al forno rappresentano una preparazione ricca di gusto, adatta a soddisfare la voglia di sfizi, ma senza strafare. Essendo cotti in forno infatti risultano molto più leggeri e digeribili e mangiarne qualcuno in più non inciderà sulla linea, nè sulla salute.

I frittini di zucchini al forno sono ideali come antipasto, specie se proposti insieme ad altre preparazioni del genere, ad esempio con quelli di patate, ma risultano allo stesso tempo una buona idea se serviti come secondo gustoso. Piacciono molto anche ai piccoli di casa e costituiscono un valido escamotage per far mangiare loro la verdura, seppur camuffata. Ecco la ricetta leggera.

Lavare le zucchini, eliminare le estremità e grattugiarle con una grattugia a fori larghi. Strizzarle per far perdere loro l'acqua in eccesso quindi raccoglierle in una terrina. Unire il formaggio grattugiato, la cipolla affettata sottilmente, il sale, il pepe, le uova e la farina setacciata con il lievito. La farina da aggiungere dovrà essere tale da rendere il composto denso e sostenuto. Aggiungere una grattata di scorza di limone ed il basilico fresco e mescolare bene il tutto. Ungere una teglia da forno con abbondante olio quindi distribuire, ben distanziate tra di loro, delle cucchiainate di composto. Cuocere in forno caldo a 180 °C per circa 10-12 minuti, quindi girarle e completare la cottura sull'altro lato. Servire calde.