



Sformato di verdura

Ingredienti

2 cipolle
2 melanzane
2 zucchine
5 uova
una ciuffo di prezzemolo
1 spicchio di aglio
3 cucchiaini di farina di polenta precotta
3 cucchiaini di parmigiano
olio sale pepe qb.

Uno sformato di verdura semplice e veloce da preparare, gustato tiepido o freddo adatto per picnic o finger food.

Lavare le zucchine, tagliarle a dadini, pelare le melanzane e tagliarle a cubetti.

In una padella con poco olio stufate le cipolle tagliate finemente, fate cuocere con il coperchio per 10'.

Aggiungete le zucchine e le melanzane, continuate la cottura per 20'.

Mentre le verdure si raffreddano, in una terrina capiente sbattete bene le uova, aggiungete il prezzemolo tritato con lo spicchio di aglio, la farina di polenta e il parmigiano. Incorporate le verdure, salate, pepate e amalgamate bene.

Versate il composto in una teglia imburrata e cosparsa con poco pane grattugiato, livellate e decorate con i pomodorini tagliati a metà.

Infornate a 180° per 30/40' fino a doratura.