

Lo Sformato di Anna



Sformato di verdure al forno con finocchietto selvatico

Questa è una ricetta di mia cognata, Anna appunto, è un buonissimo sformato light, ma molto gustoso, credo sia un piatto di origini marchigiane, ma non ci giurerei... mi informerò!

Ingrediente importantissimo di questa pietanza è sicuramente il finocchietto selvatico che con il suo delizioso aroma dà una marcia in più a questo piatto. E' buono sia caldo che freddo e anche questo è davvero facile da fare.

Ecco come si prepara...

Ingredienti:

- 2 zucchine
- 2 patate
- 2 pomodori grossi maturi
- sale
- olio
- finocchietto selvatico
- pepe a piacere

Procedimento:



Ovviamente primo passaggio pulire e affettare le verdure, quindi inizio a pelare le patate e faccio delle fettine non molto spesse. Lavo ed affetto anche e i pomodori e le zucchine, tutti dello stesso spessore.

Passo ora a fare gli strati di verdure in una teglia da forno, ungo il fondo ed inizio: zucchine, pomodori e patate, finocchietto selvatico e ricomincio, ricordandomi di salare gli strati.



Finisco con uno strato di patate e finocchietto, un filo d'olio e metto in forno a 200° per almeno 40 minuti e comunque controllo la cottura, dovrà essere ben rosolato e tutti gli strati ben cotti.

Quando è cotto lo lascio riposare per qualche minuto, in modo che si assesti bene e servo.

Come dicevo è buonissimo caldo, ma anche freddo, ideale per un pranzo leggero estivo.

□

