

Gratin di verdure autunnali



Ingredienti

100 g di porri
250 g di zucca
100 g di champignon
100 g di cavolini di Bruxelles
200 g di sedano rapa
1 cipolla
1 cucchiaio d`olio
1 bicchiere di brodo alle verdure
1 mazzetto di prezzemolo
50 g di parmigiano reggiano a scaglie
1 cucchiaio di semi di zucca
sale e pepe nero q.b.

Preparazione

Tagliare i porri a rondelle , la zucca a dadini, i funghi champignon a fette, il sedano rapa a bastoncini sottili e i cavolini a foglie.

Tritare la cipolla e lasciarla rosolare in un cucchiaio di olio, aggiungere il sedano e mezzo bicchiere di brodo di verdura. Lasciare sobbollire per 5 minuti, poi aggiungere i porri, le foglie di cavolino di Bruxelles e la zucca, continuare la cottura 5 minuti. Versare il restante brodo e aggiungere i funghi. Terminare la cottura (altri 5 minuti circa).

Trasferire il composto in una pirofila unta d'olio, cospargere con il parmigiano reggiano, il prezzemolo tritato, un pizzico di sale, pepe nero e i semi di zucca.

Infornare 20-25 minuti in forno caldo, 180°.

Un'idea in più: prima della cottura versate sulle verdure un uovo sbattuto con 2 cucchiari di panna da cucina. Il risultato sarà ancora più cremoso.

Si consuma come contorno caldo o tiepido, accompagnato da fette di pane tostato.