

## Contorni di verdure veloci, le ricette da cucinare in pochi minuti

**Autore:** Manuela Zanni

**Data:** 04 Gennaio 2021

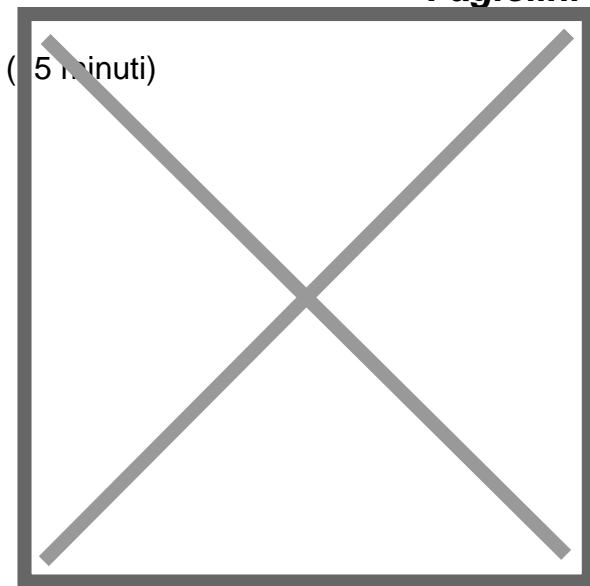


Tra [Natale](#) e [Capodanno](#) abbiamo trascorso tanto tempo in cucina, adesso è arrivato il momento di riposarci e preparare contorni veloci che saranno perfetti per rendere gustosi i nostri menù senza richiedere lunghe e complesse preparazioni.

Cominciamo con alcune **ricette dei [contorni](#) facili** e veloci tra cui potrete scegliere perchè piaceranno sia ai grandi che ai piccini.



## ***Fagiolini con aglio e pangrattato***

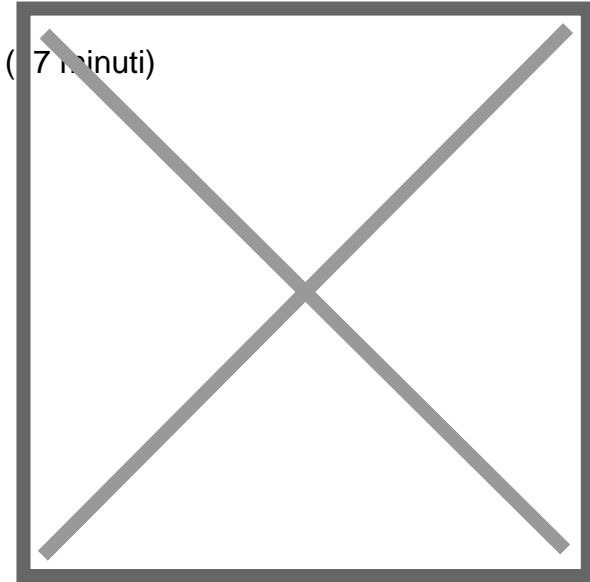


### **Ingredienti**

- 500 gr di fagiolini
- 1 spicchio di aglio
- pane raffermo
- prezzemolo
- olio
- sale e parmigiano

1. Tagliate il pane a cubettini.
2. Se i fagiolini sono freschi, eliminate le estremità e i filamenti, poi lavateli con cura e lessateli in acqua bollente salata, scolandoli ancora croccanti
3. Tagliate l'aglio come preferite (a pezzetti, a fettine) e fatelo dorare in padella con un filo d'olio
4. Aggiungete i fagiolini ben scolati
5. Ora, frullate bene il pane e mettetelo in un'altra padella, con 3 cucchiari di olio
6. Fate dorare il pane sbriciolato e buttate poi i fagiolini in questa seconda padella, per far insaporire insieme tutti i componenti della ricetta
7. Se volete, aggiungete altra mollica e passate 2 minuti al grill.

## ***Verdure all'aceto***



(7 minuti)

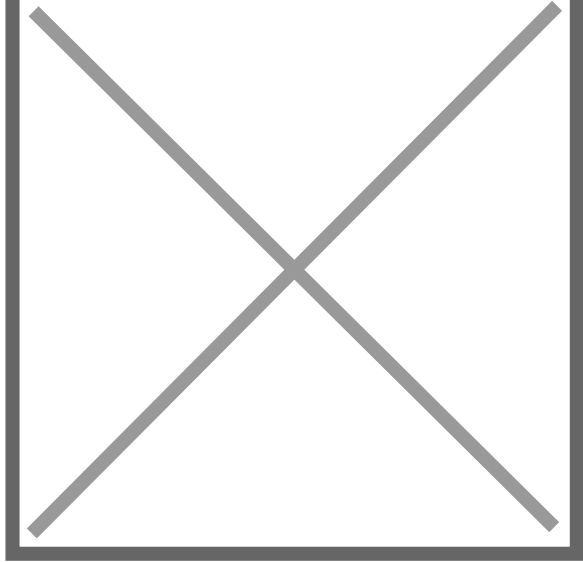
### **Ingredienti**

- 100 g di fagiolini
- 2 carote
- 2 patate
- aceto (di mele o balsamico)
- Sale olio e pepe

1. Lavate e sbucciate i fagiolini, le carote e le patate
2. Fate bollire le verdure o cuocetele a vapore, come preferite
3. Quando le verdure saranno morbide ma non spappolate, scolatele
4. Tagliate le verdure: a rondelle le carote, a pezzi di circa 2 cm i fagiolini e a cubetti le patate
5. Condite con un filo d'olio, sale, prezzemolo fresco e altri aromi a piacere
6. Aggiungete dell'aceto, sia di mele che balsamico
7. Non servite subito, lasciate che gli ingredienti si uniscano per almeno 20 minuti.
8. Per una variante golosa spolverizzate con pangrattato e mettete in forno con grill per qualche minuto.

## ***Spinaci e patate***

(35 minuti)



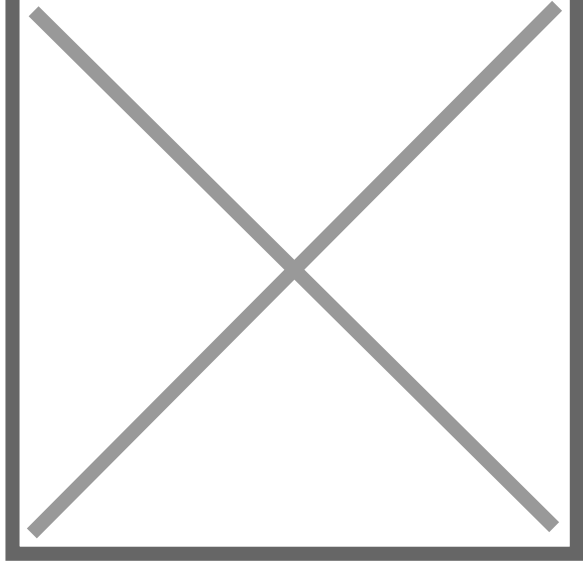
## Ingredienti

- 250 gr di spinaci mondati e lavati
- 400 g di patate
- 2 carote
- 2 zucchine
- mezzo peperone rosso
- un cipollotto
- Sale, olio evo e spezie a piacere

1. Pulite, lavate e cuocete gli spinaci per 5 minuti in acqua con poco sale
2. A parte, lessate le patate,
3. In una padella, fate saltare con l'olio le carote, zucchine, il mezzo peperone rosso e il cipollotto
4. Quando saranno dorate intorno, aggiungete acqua calda (o brodo vegetale) e terminate la cottura
5. Unite ora gli spinaci cotti e le verdure pronte, e aggiustate di sale e pepe e con gli aromi che preferite
6. Mescolate le patate alle verdure e agli spinaci e servite come contorno alle [polpette](#) di carne, pesce o verdure.

## ***Cavolfiore al forno***

(20 minuti)



## Ingredienti

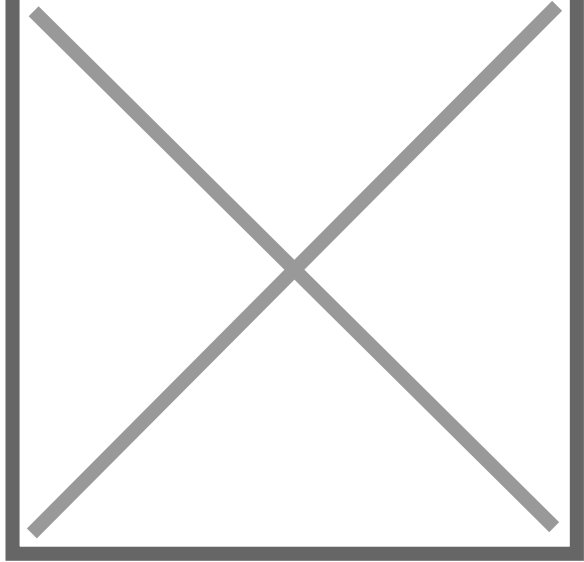
- 1 Cavolfiore
- Besciamella fatta in casa
- Un pezzo di *Gruyere*
- Olio extravergine d'oliva
- sale e pepe qb

1. Lessate il cavolfiore in acqua salta e lasciandolo ancora duro
2. Scolatele e fatelo a pezzetti
3. Intanto riscaldate il forno a 200°
4. Fate la besciamella, mescolando un cubettone di burro, farina setacciata e latte. Cuocete e quando si addensa (attenzione ad eliminare i grumi) macinate la noce moscata fresca
5. Grattugiate il *Gruyere*
6. Estraiete e fate gli strati alternando besciamella, cavolfiore e Gruyere fino alla fine
7. Infornate per mezz'ora
8. Sfornate e servite fumante

## ***Zucca e patate al forno***

(20 minuti)

### **Ingredienti**

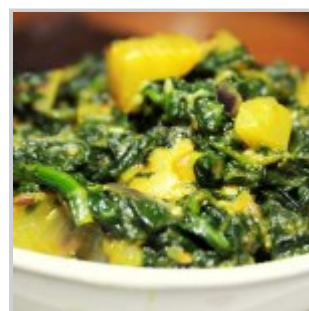


• 400 g di polpa di zucca

- 300 g di patate
- Olio extravergine di oliva q.b.
- sale
- pepe
- 1 rametto di rosmarino
- 1 rametto di salvia

1. Pelate le patate e tagliatele a fette sottili
2. Pulite anche la zucca e tagliatela a fette leggermente più spesse delle patate
3. Rivestite una teglia con la carta da forno e adagiate le fette di zucca e patate
4. Fate un giro d'olio, aggiungete un pizzico di sale, pepe, rosmarino e salvia
5. Infornate a 200°C per circa 40 minuti
6. Sfornate e servite caldo. Potete aggiungere del pepe nero macinato o della salvia in polvere.

Attenzione: i tempi di preparazione indicati per fare i contorni veloci sono comprensivi della bollitura delle verdure: con verdure cotte o già lesse come quelle in scatola, i tempi sono di 5-7 minuti per contorno.



Generato il 25/04/2025