

Zucchina al Forno light Ricetta Originale

INGREDIENTI

- 400 Gr Zucchine Medie
- 3 o 4 pomodorini
- 10 Ml olio extravergine di oliva (evo)
- Sale
- Pepe
- 1 cucchiaino di erbe tritate (basilico, origano, timo e menta)

Scaldate il forno a 180°, e' sempre meglio portare il forno a temperatura prima di infornare le nostre preparazioni.

Prendere quattro belle zucchine, dopo averle lavate accuratamente, io aggiungo all'acqua anche una punta di bicarbonato quindi risciacquo molto attentamente per togliere tutti i residui, terminato il risciacquo procedete a tagliarle a fette sottili per lungo, sviluppate delle fettine dello spessore di circa 1/2 cm;

quindi delicatamente disponetele su una teglia rivestita di carta forno.

Quindi potete procedere a condirle con tre cucchiaini di olio di oliva extra vergine o se avete il **nebulizzatore** procedete con un paio di spruzzate uniformi, sale e pepe e infornare **per 30 minuti a 180 gradi**.

A fine cottura io aggiungo una bella manciata di erbe aromatiche accuratamente sminuzzate.