

# LE RICETTE DI MAMMA MARIOLINA

## Verdure al microonde con crostini

Verdure da utilizzare in mille modi!!! Crostini da mangiare anche da soli!!!



**Difficoltà**  
facile



**Quantità**  
4 persone



**Tempo**  
30 minuti

### Ingredienti

- Melanzana - 1
- peperone giallo - mezzo
- peperone rosso - mezzo
- peperone verde - mezzo
- zucchini - 1
- patata - 1
- olio extravergine - 5 cucchiaini
- sale - q.b.

### Preparazione

Mettete sul piatto Crisp un foglio di carta forno. Ungetelo con un filo d'olio e adagiatevi per primi i peperoni tagliati a spicchi che condirete prima con un cucchiaino di zucchero, che servirà a renderli più digeribili e più saporiti. Aggiungete le altre verdure tagliate a pezzettoni e disponetele per bene. Versate l'olio e il sale su tutte le verdure e mettete in forno con la funzione Crisp per 25 minuti o fino a raggiungere la doratura desiderata. Se volete farle con il forno tradizionale il procedimento è uguale. Userete una teglia e infornerete per almeno 45 minuti a 220°. Queste verdure le potrete, poi usare per contorno, per condire la pasta o il riso o per altri mille modi. Potete poi accompagnare a queste verdure i crostini fatti con: -100 g di mascarpone-gorgonzola -10 noci fette di panino o baguette. Tritate le noci e mischiatele col formaggio. Abbrustolite leggermente le fette di pane e spalmatevi la crema ottenuta. Guarnite con dei pezzi di geriglio di noce e una spolveratina di noci tritate. Rimettete in forno per pochi minuti. Adagiatele sulle verdure e servite.

