

Feta al forno con verdure

Ok, ok non mi posso nascondere dietro un dito perchè oramai è indiscutibile la mia passione per la feta. Prova anche tu questa ricetta dai sapori mediterranei, e fidati che sarai inebriato da questo mix di profumi non appena la sfornerai. Davvero un piatto sorprendente nella sua semplicità.

TEMPO DI PREPARAZIONE
10''

TEMPO DI COTTURA
40'

INGREDIENTI

2 PERSONE

1 panetto di feta da circa 200g
2 peperoni rossi e gialli
pomodorini rossi e gialli
un cucchiaino di olive taggiasche
una spolverata di origano
pepe
olio EVO un filo

CURIOSITÀ E SALUTE

La feta ha radici antiche e la sua produzione è documentata fin dall'antica Grecia, risalente a oltre 6000 anni fa. Viene tradizionalmente prodotta utilizzando latte di pecora o di capra, o una combinazione dei due. Il latte viene coagulato aggiungendo caglio o enzimi naturali e successivamente viene immersa in una salamoia di acqua e sale per diverse settimane o mesi, a seconda del grado di maturazione desiderato. Questo processo conferisce al formaggio il suo caratteristico sapore salato e la sua consistenza cremosa.

CUCINIAMO!

PASSO 1

Riscalda il forno a 180° in modalità statica. Lava i pomodori e i peperoni e scola le olive dall'olio, oppure sciacquale sotto acqua corrente se le utilizzi in salamoia.

PASSO 2

Ricopri il fondo di una pirofila da forno con un letto di pomodorini rossi e gialli tagliati a metà, completa con i peperoni tagliati grossolanamente a listarelle e appoggia su questa base la feta. Puoi lasciarla intera nel panetto o spezzarla a cubetti. completa aggiungendo le olive.

PASSO 3

Ungi leggermente con un filo di olio EVO le verdure e il formaggio, sala a piacere (io non salo mai quando uso la feta perchè la ritengo già sufficientemente saporita) e completa con una spolverata di origano secco. Inforna per 40' e gusta ancora caldo!

IDEA LIGHT

Per un sapore più neutro e per ridurre leggermente i grassi puoi sostituire la feta con il primosale. Ricordati di infornarlo per un tempo inferiore, magari solo a metà cottura delle verdure perchè è di pasta più morbida e rischia di fondere con cotture troppo prolungate!

Buon appetito!