Zucchine tonde ripiene

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 20 min COTTURA: 40 min COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile

La verdura ripiena è un grande classico e le zucchine tonde ripiene ne sono una versione sempre di grande successo. Generalmente parlando la verdura ripiena, quando si parla di ripieno di carne, altro non è che un polpettone racchiuso da una verdura che può essere la melanzana, le zucchine, il peperone o altro.

Come sapete, però, di polpettoni ne esistono di tantissimi tipi con ingredienti diversi e con dosi e proporzioni talvolta molto molto diverse l'uno dall'altro. Noi vi proponiamo in questa ricetta delle zucchine tonde con un ripieno arricchito da salsicce e dalla stessa polpa delle zucchine, una vera goduria!

INGREDIENTI

ZUCCHINE tonde - 8

CARNE MACINATA DI MANZO 600 gr

SALSICCIA DI MAIALE 2

PARMIGIANO GRATTUGIATO 70 gr

PANGRATTATO 3 cucchiai da tavola

PREZZEMOLO tritato - 2 cucchiai da tavola

PANGRATTATO rustico -

UOVA 1

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

SALE

PEPE NERO

Preparazione

1 Per preparare delle ottime zucchine tonde ripiene dovrete come prima cosa dedicarvi proprio alle zucchine: lavatele e rimuovete il picciolo in eccesso qualora ci fosse. Dividetele a metà in modo tale che ciascuna metà possa fungere da contenitore per la farcia.

Con l'aiuto di un coltello e un cucchiaio scavate ciascuna metà di zucchina rimuovendo la polpa e conservandola da parte. Operate con grande attenzione poiché l'idea è che ciascuna metà di zucchina debba rimanere integra così da poter contenere la farcia.

2 Preparate, quindi, la farcia riunendo in una bella ciotola in vetro la carne macinata, le salsicce liberate dal loro budello e spezzate a mano, il parmigiano grattugiato, il pangrattato che servirà per assorbire l'umidità in eccesso dell'impasto, il prezzemolo fresco tritato finemente e la polpa delle zucchine tritata grossolanamente.

Condite con sale e pepe e unite anche un uovo. Iniziate ad impastare con le mani fino a che non otteniate un composto omogeneo.

3 Disponete le metà di zucchina in una pirofila sufficientemente capiente con il taglio rivolto verso il basso, quindi ungetele con dell'olio extravergine d'oliva e del sale. Girate le mezze zucchine e farcitele con il composto di carne appena realizzato.

Non siate parchi nella quantità di farcia, potete anche realizzare una cupoletta in modo tale che ciascuna mezza zucchina sia bella ricca.

4 Per rendere il tutto ancora più gustoso, cospargete sulla superficie delle zucchine del pangrattato grossolano e irrorate con un filo d'olio extravergine d'oliva.

5 Non vi resta che infornare a 180°C in forno statico per 40 minuti o fino a che la farcia non risulti ben cotta e dorata in superficie.

Le zucchine tonde farcite potranno essere servite sia ben calde, appena sfornate, ma

anche tiepide ed addirittura fredde!