

SECONDI PIATTI

Bicchierini di zucchini

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#)

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [40 min](#) COTTURA: [20 min](#) COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



Bicchierini di zucchini, ovvero zucchini ripiene di impasto per polpette...il tutto cotto in un sugo di pomodoro da leccarsi i baffi!

INGREDIENTI

100 g di carne macinata
50 g di prosciutto cotto
50 g di formaggio grana
1 uovo
1 patata
mollica di pane
4 zucchini
maggiorana
sale
pepe
pan grattato
polpa di pomodoro
aglio
basilico
olio extravergine d'oliva.

PREPARAZIONE

- 1 Lavare le zucchine e tagliarle in pezzi di circa 5 cm di altezza, aiutandosi con un cucchiaino svuotare e formare dei bicchierini.



- 2 Tenere da parte la polpa.
Tritare le carni e aggiungere il formaggio con la maggiorana e la polpa delle zucchine.
In una ciotola riunire tutti gli ingredienti per il ripieno e amalgamare. Il composto deve rimanere morbido.
Inserire il ripieno nelle zucchine.





3 Scaldare in una padella dell'olio e adagiarvi le zucchine a testa in giù.



4 Lasciarvele qualche minuto, affinché il pangrattato formi una sorta di tappo croccante.



- 5 Rigrare e aggiungere lo spicchio d'aglio e la polpa di pomodoro unita a 1/3 di bicchiere d'acqua.



- 6 Salare e cuocere coperto a fuoco medio per circa 20 minuti. Se il sugo dovesse ritirarsi troppo aggiungere poca acqua, se fosse troppo liquido alzare leggermente la fiamma e togliere il coperchio. Le zucchine sono cotte quando bucadole con uno stecchino risulteranno tenere.
A fine cottura aggiungere un pizzico di origano o basilico tritato al sugo. Servire caldi o tiepidi.