

SECONDI PIATTI

## Mehchi - verdure ripiene tunisine

---

LUOGO: [Africa](#) / [Tunisia](#)

DOSI PER: [4 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [media](#)    PREPARAZIONE: [20 min](#)    COTTURA: [60 min](#)    COSTO: [medio](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [media](#)

---



Se amate i sapori mediterranei che strizzano l'occhio a terre lontane, non dovete assolutamente perdere la ricetta che vi andiamo a proporre qui. I Mehchi - verdure ripiene tunisine sono davvero deliziose e questo piatto risulta perfetto per una cena etnica. Gli ortaggi che andiamo ad usare sono dei contenitori ideali per il ripieno che si va a fare e il connubio di sapori e consistenze è davvero gustoso. Provate questa ricetta dal risultato eccellente e se volete abbinare un altro piatto del genere vi consigliamo di realizzare il [cous cous alle verdure](#).

UOVA 3

CURCUMA MACINATA 1 cucchiaino da tè

TEBEL 1 cucchiaino da tè

SALE

## PREPARAZIONE

**1** Innanzitutto preparate le verdure: lavatele asciugatele e procedete sbucciando e scavando le patate, togliete le calotte ai peperoni, ripulendoli dai semi e dai filamenti verdi al loro interno, spuntate e scavate le zucchine, quindi mettete il tutto da parte.

Preparate, a questo punto, il ripieno: in una ciotola riunite tutti gli ingredienti indicati ed amalgamateli fino ad ottenere un composto omogeneo.





2 Farcite le verdure messe da parte con il ripieno appena realizzato.



- 3 Fate scaldare in una larga casseruola abbondante olio di semi per frittire e friggetevi le verdure farcite.



- 4 Una volta fritte, prelevatele dalla casseruola e mettetele da parte.

In un'altra casseruola, fate scaldare un fondo di olio extravergine d'oliva dove farete soffriggere la cipolla tritata.

Quando la cipolla sarà ben rosolata, aggiungete alla casseruola la passata di pomodoro ed aromatizzate il sugo con il tebel ed il peperoncino; regolate di sale e pepe.





- 5 Quando il sugo si sarà ben insaporito, trasferite nella casseruola le verdure precedentemente fritte; lasciate insaporire il tutto.



6 Servite le Mehchi - verdure ripiene tunisine con il sugo ben calde.