

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

## Verduras rellenas

LUOGO: Sud America / Argentina

DOSI PER: 4 persone    DIFFICOLTÀ: bassa    COSTO: basso    REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



### INGREDIENTI

- 600-900 g di verdure o ortaggi
- 6 fette di pane in cassetta
- 1 cipolla
- 1 cucchiaino di olio
- 1 manciata di prezzemolo
- 4 cucchiari di formaggio grattugiato
- pangrattato
- sale
- pepe
- 2 uova

### PREPARAZIONE

- 1 Preparate le verdure o gli ortaggi per la farcitura: le melanzane e le zucchine tagliate a metà nel senso della lunghezza e leggermente scavate ecc. Ammollate il pane in acqua e strizzatelo forte, amalgamatelo a tutti gli altri ingredienti ed introducete il composto

ottenuto nelle cavità degli ortaggi. Spargetevi del pangrattato, irrorateli d'olio e cuoceteli  
i forno moderato per 40 minuti circa.

Questo sistema serve a preparare melanzane, zucchine, cipolle, peperoni, patate ecc.

NOTE

Nella versione creola è prevista l'aggiunta di polpa di salsicce.