

SECONDI PIATTI

Verdure ripiene di carne

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#) PREPARAZIONE: [20 min](#) COTTURA: [45 min](#) COSTO:

[basso](#) REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)



Le [verdure ripiene](#) di carne, in estate diventano le **protagoniste di pranzi e cene**, piacciono sempre a tutti e sono una **ricetta ricca e gustosa**. Un [secondo piatto](#), o **piatto unico**, saporito, perfetto da servire ai propri amici e parenti, **facile da realizzare e dal gusto irresistibile!** Le verdure ripiene di carne sono le protagoniste indiscusse di ogni [Ferragosto](#), insieme alle immancabili [lasagne](#) e alla [Sangria!](#)

Le **verdure ripiene di carne** sono ottime sia calde sia fredde, perfette da **preparare in anticipo** e puoi scegliere le verdure che più ti piacciono, anche in base alla disponibilità sul mercato, quindi **spazio a verdure di stagione** come **zucchine, peperoni e melanzane**

, ma anche **cipolle** e se vuoi anche i [pomodori ripieni](#) sono ottimi!

Le verdure ripiene di carne sono un **piatto molto comune della tradizione italiana**, ogni famiglia e ogni regione custodisce la propria **ricetta**, dando vita a innumerevoli varianti. **Prova la nostra ricetta tradizionale, con video e passo passo fotografico** per portare in tavola queste **deliziose verdure ripiene di carne!**

INGREDIENTI PER FARE LE VERDURE

RIPIENE DI CARNE

PEPERONI grande - 1

MELANZANE 2

ZUCCHINE 2

CIPOLLE 3

MACINATO DI VITELLO 600 gr

PANE 50 gr

UOVA MEDIE 2

LATTE

SALE FINO

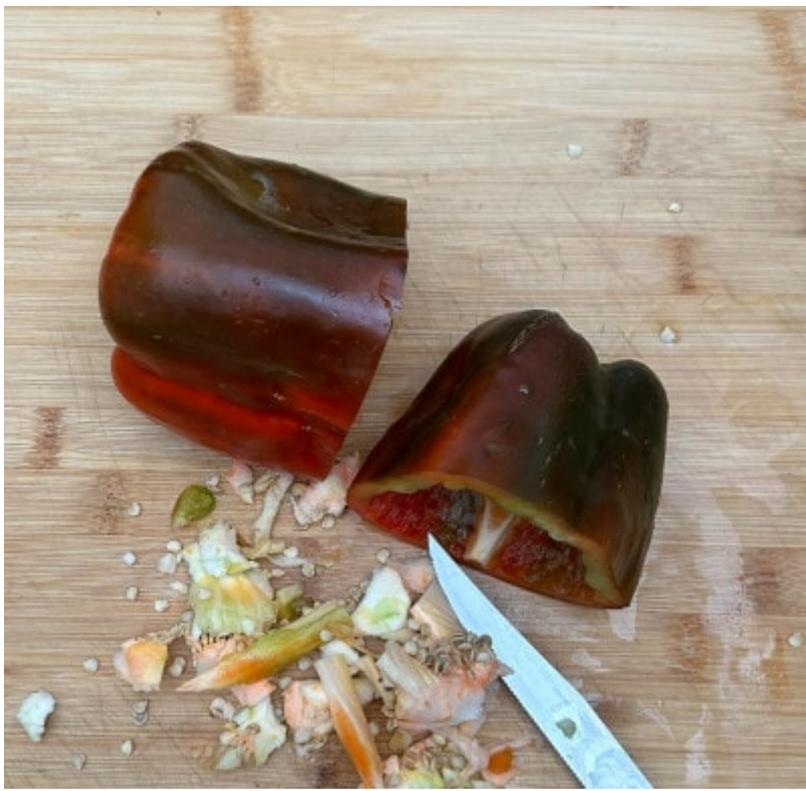
PANGRATTATO

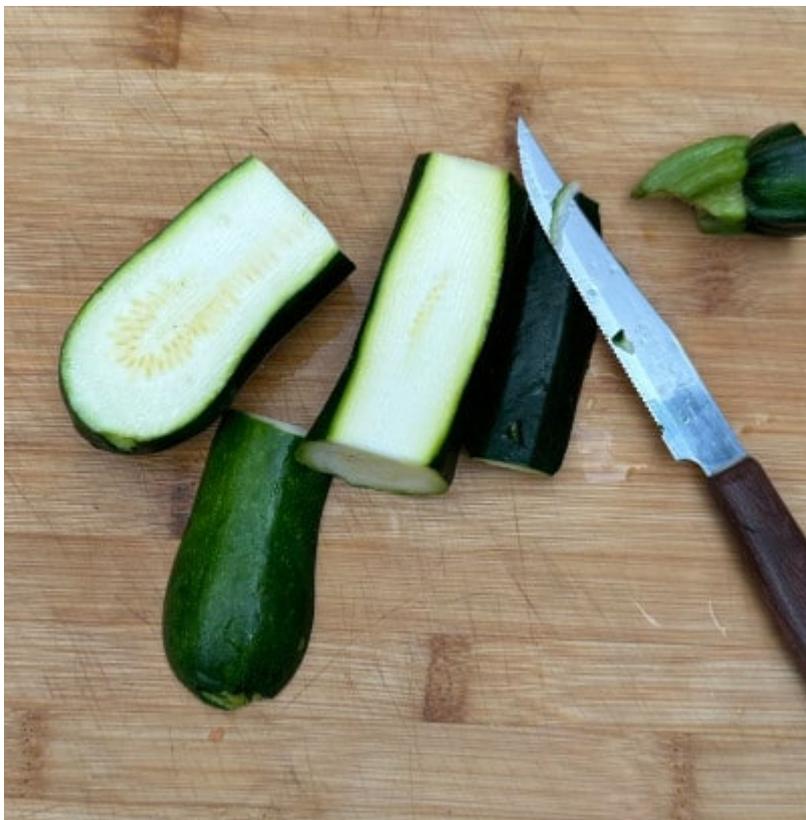
PARMIGIANO REGGIANO grattugiato -

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

COME FARE LE VERDURE RIPIENE DI CARNE

- 1** Lava e asciuga tutte le verdure, poi taglia a metà il peperone e privalo dei filamenti e dei semi interni, spunta le zucchine, tagliale a metà e svuotale delicatamente, infine taglia e svuota anche le melanzane e le cipolle.







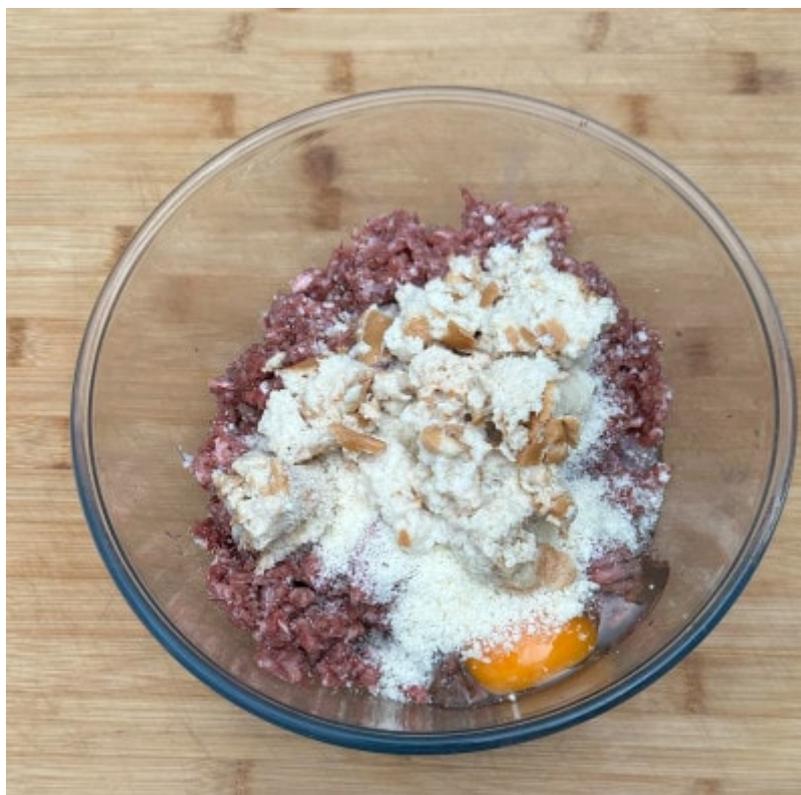
2 Scegli una teglia forno che possa contenere tutte le verdure previste, ricoprila di carta forno e sistema le verdure sopra la carta, condiscile con sale e olio extravergine di oliva.



3 Spezzetta il pane e mettilo in ammollo nel latte per 5 minuti, poi scolalo e strizzalo.

Metti la carne macinata in una ciotola capiente e aggiungi il sale, le uova, il parmigiano e il pane strizzato, impasta con una mano per amalgamare bene tutti gli ingredienti.





- 4 Con il composto di carne ottenuto, riempi tutte le verdure, infine cospargile con una bella spolverata di pangrattato e parmigiano reggiano grattugiato, infine aggiungi un filo di olio extra vergine d'oliva.



- 5 Accendi il forno, statico e portalo alla temperatura di 200°C. inforna la teglia di verdure ripiene di carne e cuoci per circa 45 minuti.



CONSIGLIO

Puoi sostituire il macinato di vitello con maiale, manzo oppure macinato misto, puoi anche aggiungere della salsiccia tritata al ripieno di carne.

Per i tempi di cottura regolati con il tuo forno, molto dipende anche dalla grandezza delle verdure.

CONSERVAZIONE

Le verdure ripiene di carne si conservano in frigorifero per 2 giorni, ben chiuse in un contenitore ermetico. Puoi anche farle raffreddare completamente, metterle in un contenitore per la congelazione degli alimenti e congelarle per 3 mesi. Se usi contenitori adatti anche alla cottura, al momento del bisogno non dovrai fare altro che trasferire il contenitore pieno di verdure dal congelatore al forno.