

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Zucchine e cipolle ripiene

LUOGO: Europa / Italia / Sardegna

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



PREPARAZIONE

- 1 Tagliate le zucchine in 3 o 4 parti in modo da ottenere, una volta svuotate dalla polpa, altrettante "tazzine" che friggerete in olio. Preparate altre "tazzine" sfogliando delle cipolle (medie) che pure friggerete nello stesso olio. Soffriggete cipolla trita, basilico, prezzemolo, poco aglio in olio extra-vergine, unite la polpa estratta dalle zucchine più qualche zucchina intera, il tutto precedentemente tritato, e fate rosolare finchè l'acqua che le verdure rilasciano non sia completamente evaporata e riaffiori l'olio. Aggiungete pomodori, sbucciati e tagliati a pezzi ed il sale. Una volta ben cotto, a freddo,

passate al frullatore, aggiungete pangrattato bagnato nel latte, parmigiano, un pizzico di cannella, uno di maggiorana e le uova sbattute.

Con questa amalgama riempite le "tazzine" di zucchine e di cipolle, precedentemente fritte, accomodatele in una teglia unta di olio, spruzzatele di pangrattato, finite con un pezzetto di pomodoro e tenetele in forno a 180°C finchè non son ben rassodate. Servitele fredde.

In Gallura si preparano dolci per cui se volete provare, e vi assicura che sono ottime, non dovrete far altro che unire all'amalgama descritta anche lo zucchero. Dosi orientative: 8 zucchine medie, 3 cipolle medie, 4-5 uova, 3-4 pomodori, 50g di parmigiano, pangrattato q.b. per amalgamare. Eventualmente 100g di zucchero.

NOTE

Ricetta fornita dall'Azienda Autonoma di Soggiorno e Turismo di Sassari