

SECONDI PIATTI

Zucchine estive ripiene di formaggio

LUOGO: Asia / Israele

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



INGREDIENTI

900 g di zucchine estive novelle
250 g di Cheddar o parmigiano grattugiato
3 uova
6 cucchiari di passata di pomodoro
2 spicchi d'aglio sminuzzati
½ tazza d'acqua
olio per la frittura.

PREPARAZIONE

1 Lavare le zucchine e tagliare ciascuna in due per il lungo. Scavarle dentro, lasciando la buccia spessa circa ½ pollice. Mescolare bene il formaggio e le uova sbattute. Riempire una metà delle zucchine con il misto di formaggio e friggere in olio (con la parte farcita verso il basso) fino a che non sia dorata.

Girare e friggere l'altro lato finché non sia dorato. Toglietele e metterle in una casseruola

bassa. Aggiungere la salsa di pomodoro, aglio e acqua e lasciare bollire leggermente a fuoco basso per 15 min. Servire caldo come primo piatto o piatto principale con patate al forno.