

SECONDI PIATTI

Zucchine ripiene al sugo

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

DOSI PER: [4 persone](#)



Se sei alla ricerca di un secondo piatto ma che sia anche utile a far mangiare verdura a chi proprio non la gradisce, le **zucchine ripiene al sugo** sono quello che fa per te! Un piatto sfizioso ed invitante, di quelli che mettono d'accordo tutta la famiglia infatti questa preparazione è sempre gradita a grandi e piccini. La sua esecuzione è davvero elementare e non servirà essere esperti in cucina per realizzarla, anche se a dirla tutta il risultato finale è davvero strepitoso!

Prova questa ricetta e se ami la verdura ripiena prova anche le [melanzane ripiene](#): buonissime!

INGREDIENTI

ZUCCHINE 6
CARNE MACINATA DI MANZO 300 gr
SALSICCIA DI MAIALE umbra o toscana - 5
UOVA 2
PARMIGIANO REGGIANO 50 gr
PANGRATTATO
PASSATA DI POMODORO 1 kg
CIPOLLE 1
CAROTE 1
SEDANO 1 costa
BASILICO
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4
cucchiaini da tavola
SALE
SALE

PREPARAZIONE

- 1 Preparate per tempo tutti gli ingredienti in modo da averli a disposizione quando vi serviranno per realizzare la ricetta delle zucchine ripiene al sugo.



- 2 Tagliare le zucchine in 2, svuotarle e tenere da parte l'interno.





3 Tritare l'interno delle zucchine e passare in padella con olio e cipolla.



4 Preparare il ripieno mescolando il macinato, le salsicce, l'interno delle zucchine passato in

padella e il parmigiano.





5 Aggiungere le uova interne, salare e mescolare.



6 ,

Riempire le zucchine con il composto e passare le 2 estremità nel pan grattato.





- 7 Con il ripieno avanzato fare delle polpettine, rosolarle in padella e poi aggiungerle nel sugo.



8 In una pentola capiente far rosolare olio, carota, cipolla e sedano, poi aggiungere la passata di pomodoro, basilico, sale e pepe.





9 Cuocere 10 minuti poi aggiungere le zucchine.





10 Cuocere per circa un'ora.



CONSIGLIO

Potrei surgelare una volta cotte?

Sì, tranquillamente!

Posso utilizzare anche le zucchine tonde?

Sì certo ma avranno bisogno di un po' di più tempo per cuocere.

Potrei aggiungere della mozzarella?

Certo ma meglio che sia secca.