

SECONDI PIATTI

## Zucchine ripiene di carne - Etli Kabak Dolmasi

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

DOSI PER: [6 persone](#) DIFFICOLTÀ: [media](#) PREPARAZIONE: [60 min](#) COTTURA: [40 min](#) COSTO: [medio](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



### INGREDIENTI

ZUCCHINE grandi - 12

CARNE MACINATA DI VITELLO 450 gr

RISO 50 gr

YOGURT TURCO 700 gr

CIPOLLE 3

MENTUCCIA fresca o secca - 1 cucchiaio  
da tè

ANETO 1 cucchiaio da tè

PREZZEMOLO 1 mazzetto

SALE

### PREPARAZIONE

**1** Tagliate i gambi delle zucchine e svuotatele della parte interna conservandola.

Mettete il riso in acqua bollente salata e lasciatelo fino a quando l'acqua non diventa fredda.



**2** Scolatelo, lavatelo in acqua fredda e scolatelo nuovamente.

Rosolate nel burro le cipolle tritate, aggiungete la carne macinata e il riso.



**3** Lasciate insaporire il composto, unite il pomodoro a pezzetti, il prezzemolo, la mentuccia e l'aneto. Aggiustate di sale e cuocetelo per circa 5 minuti.



4 In alternativa, potete mescolare a crudo il riso e la carne con il pomodoro e le erbe lavorando il composto con le mani per amalgamarlo bene.

Riempite le zucchine con la farcia appena realizzata.



5 Cospargete un tegame con un po' di burro e mettete sul fondo la parte interna delle zucchine e il passato di pomodoro.

Adagiate le zucchine ripiene nel tegame ed aggiungete una tazza di acqua calda, incoperchiate e cuocete per circa 40 minuti.



6 Si servono calde e con yogurt turco.