

SECONDI PIATTI

Zucchine ripiene di carne

di: *Cookaround*

LUOGO: **Europa / Italia**

DOSI PER: **4 persone** DIFFICOLTÀ: **bassa** PREPARAZIONE: **25 min** COTTURA: **30 min** COSTO: **basso**

REPERIBILITÀ ALIMENTI: **facile**



Le **zucchine ripiene di carne** si prestano a numerose varianti e interpretazioni, soprattutto legate a contaminazioni regionali. E' un secondo piatto davvero ricco e gustoso, semplice come può esserlo una infornata: un piatto anche per principianti e per chi ama sperimentare, perchè no, nuovi abbinamenti col ripieno!

INGREDIENTI

ZUCCHINE grandi - 4
CARNE MACINATA DI MANZO 200 gr
PARMIGIANO REGGIANO grattugiato -
100 gr
UOVA 1
MORTADELLA 150 gr
PROSCIUTTO COTTO 50 gr
PANE rafferma - 2 fette
LATTE INTERO
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4
cucchiari da tavola
SALE

PREPARAZIONE

- 1 Lavate le zucchine e tuffatele in acqua bollente leggermente salata per 5 minuti, giusto il tempo necessario a scottarle e ad ammorbidirle leggermente.



- 2 Una volta scottate, prelevate le zucchine dall'acqua e tagliatele a metà, quindi scavate l'interno della zuccina ricavando un alloggiamento per la farcia.



- 3 Preparete il ripieno: riunite in una ciotola la carne macinata, l'uovo, il parmigiano, la mortadella macinata o tritata finemente, il prosciutto anch'esso tritato finemente, il pane ammollato nel latte, il sale ed il pepe.





4 Impastate bene a mano la farcia fino ad ottenere un composto omogeneo.

Farcite con questa farcia le zucchini.



5 Adagiate le zucchini su di una teglia da forno leggermente unta d'olio extravergine d'oliva e spolveratele con un altro po' di parmigiano grattugiato.



6 Infornate le zucchine a 180°C per circa 30 minuti, verificate comunque la cottura della farcia.

Servite le zucchine sia calde che tiepide.