SECONDI PIATTI

Zucchine ripiene di carne

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 30 min COTTURA: 60 min COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile

NOTE: *I TEMPI DI COTTURA SONO IN TOTALE*

Le zucchine ripiene di carne sono un secondo piatto classico della cucina casalinga, perfette per i pranzi in famiglia o per le cene in compagnia. In questa **ricetta** ti spiego **passo passo** come prepararle: le zucchine vengono prima svuotate, cotte leggermente in forno e poi farcite con un ripieno ricco e saporito a base di carne macinata, uova, formaggio e basilico fresco. Il tutto viene poi gratinato fino a diventare dorato e croccante. **Un piatto genuino, equilibrato e davvero irresistibile!**

INGREDIENTI PER LE ZUCCHINE RIPIENE DI CARNE

ZUCCHINE 4

CARNE MACINATA DI MANZO 200 gr

UOVA 2

CIPOLLA 50 gr

GRANA PADANO GRATTUGIATO 20 gr

PANGRATTATO 40 gr

BASILICO FRESCO

SALE 1 pizzico

PEPE 1 pizzico

Come fare le zucchine ripiene di carne

1 Sbuccia la cipolla, tritala finemente e mettila da parte.

2 Lava le zucchine e tagliale a metà per il lungo, senza eliminare le estremità. Svuotale delicatamente con uno scavino o un cucchiaino, tenendo da parte la polpa.

3 Rivesti una teglia con carta forno, versa un filo d'olio sul fondo e disponi i gusci delle zucchine. Condisci con un pizzico di sale e un filo d'olio extravergine. Cuoci in forno ventilato a 180°C per circa 20 minuti, nel ripiano centrale.

4 Mentre le zucchine cuociono, versa un filo d'olio in una padella, aggiungi la cipolla tritata e

falla rosolare a fuoco dolce. Unisci la polpa delle zucchine tritata, regola di sale, aggiungi il basilico e cuoci per 10-15 minuti, finché sarà morbida.

5 Sposta il composto in una ciotola. Versa ancora un filo d'olio nella padella e rosola la carne macinata a fiamma vivace per pochi minuti. Uniscila al mix di zucchine cotte.

6 Aggiungi le uova, il Grana Padano, un pizzico di sale e pepe e mescola bene.

7 Aggiungi poco alla volta il pangrattato e amalgama fino a ottenere un composto sodo ma morbido.

8 Togli i gusci delle zucchine dal forno, farciscili con il composto e spolvera la superficie con

un po' di pangrattato.

9 Informa di nuovo e cuoci per circa 30 minuti, finché la superficie sarà ben dorata. Le zucchine ripiene sono pronte: servile calde o tiepide.

Trucchi, consigli e riduzione dello spreco alimentare

Per un ripieno più morbido, puoi aggiungere un cucchiaio di latte o un pezzettino di mollica ammollata al composto.
Se ti avanza dell'interno delle zucchine, usalo per arricchire un **sugo di verdure** o una frittata.
Vuoi renderle ancora più saporite? Prova ad aggiungere un po' di mortadella tritata al posto di metà carne.
E se hai poco tempo, puoi usare la friggitrice ad aria: le zucchine cuoceranno più in fretta e risulteranno comunque perfette!

Conservazione

Le zucchine ripiene di carne si conservano in frigorifero, in un contenitore ermetico, per 2 giorni.
Puoi anche congelarle da cotte o da crude (dopo averle farcite), evitando di ultimare la cottura in forno: in questo modo manterranno meglio sapore e consistenza.
Al momento del consumo, puoi cuocerle direttamente in forno da congelate oppure scongelarle in frigorifero qualche ora prima.

Potresti cucinare anche…

Melanzane ripiene al forno: morbide e gustose, con un ripieno ricco.
Peperoni ripieni di carne: colorati e profumati, ottimi anche freddi.
Frittata di zucchine: veloce e perfetta per il pranzo in ufficio.
Polpettone ripieno: un secondo scenografico e ricco da tagliare a fette.