

SECONDI PIATTI

## Zucchine ripiene di carne



### INGREDIENTI

ZUCCHINE circa 4 da - 900 gr

CARNE MACINATA DI MANZO 250 gr

PARMIGIANO REGGIANO

GRATTUGIATO 60 gr

UOVO 1

MORTADELLA 80 gr

PROSCIUTTO COTTO 50 gr

MOLLICA DI PANE RAFFERMO 50 gr

LATTE INTERO

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

SALE

PEPE

Le zucchine ripiene di carne sono sempre un'ottima idea da portare a tavola quando si vuol gustare qualcosa di saporito e leggero ma anche molto gustoso. Le zucchine per loro natura, se opportunamente scavate, diventano dei contenitori perfetti, che in questo caso accolgono un delizioso impasto fatto con la carne macinata.

Dolci e versatili le zucchine sono alla base di tante ricette, ma questa vale assolutamente la pena farla!

Insomma davvero una bella idea quando si hanno poche idee e poco tempo. Provate questa versione e se amate le ricette con le verdure, ecco altre proposte molto interessanti.

[sformato di verdure](#)

[verdure miste al forno](#)

# PREPARAZIONE

- 1 Quando volete realizzare la ricetta delle zucchine ripiene di carne, per prima cosa mettete in ammollo la mollica di pane nel latte.



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





- 3 Preparete il ripieno: riunite in una ciotola la carne macinata, l'uovo, il parmigiano, la mortadella tritata finemente, il prosciutto anch'esso tritato finemente, il pane ammollato nel latte, strizzato, il sale ed il pepe. Impastate bene a mano la farcia fino ad ottenere un composto omogeneo.







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

Salate leggermente e mettetele ad asciugare su una griglia a testa in giù ed eventualmente tamponate con della carta assorbente.





5 Adagiate le zucchine su di una teglia da forno leggermente unta d'olio extravergine d'oliva.

Farcite con il ripieno le zucchine.

Spolverate con un altro po' di parmigiano grattugiato ed un giro di olio.







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

Servite le zucchini sia calde che tiepide.

