

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Zucchine ripiene

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa PREPARAZIONE: 30 min COTTURA: 40 min COSTO:

molto basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



Le zucchine ripiene sono uno di quei piatti che portano subito allegria in tavola. Un grande classico della cucina italiana, una preparazione semplice e gustosa che permette di trasformare un ortaggio versatile in un secondo piatto o in un ricco piatto unico. Questa ricetta è quella più tradizionale, "povera" ma ricchissima di sapore, con un ripieno morbido di pane, latte e la polpa stessa delle zucchine. È una base perfetta che si presta a infinite varianti, come le golose [zucchine ripiene di carne](#) o la versione più estiva con le [zucchine ripiene di tonno](#). L'idea di farcire le verdure è un caposaldo della nostra cucina, basti pensare ai [peperoni ripieni](#) o ai classici [pomodori ripieni di riso](#).

INGREDIENTI PER LE ZUCCHINE

RIPIENE

ZUCCHINE 700 gr

CIPOLLA 1

LATTE 150 gr

PANE RAFFERMO 70 gr

BURRO 50 gr

PREZZEMOLO

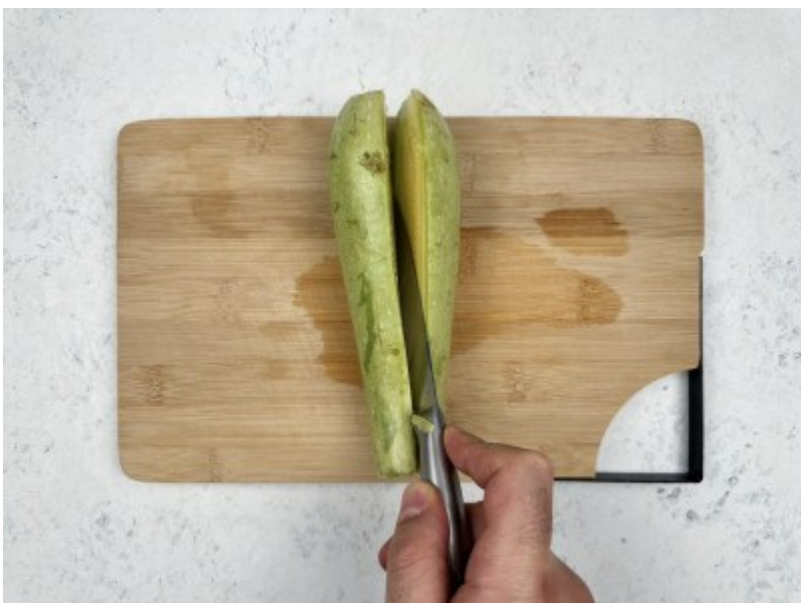
PANGRATTATO

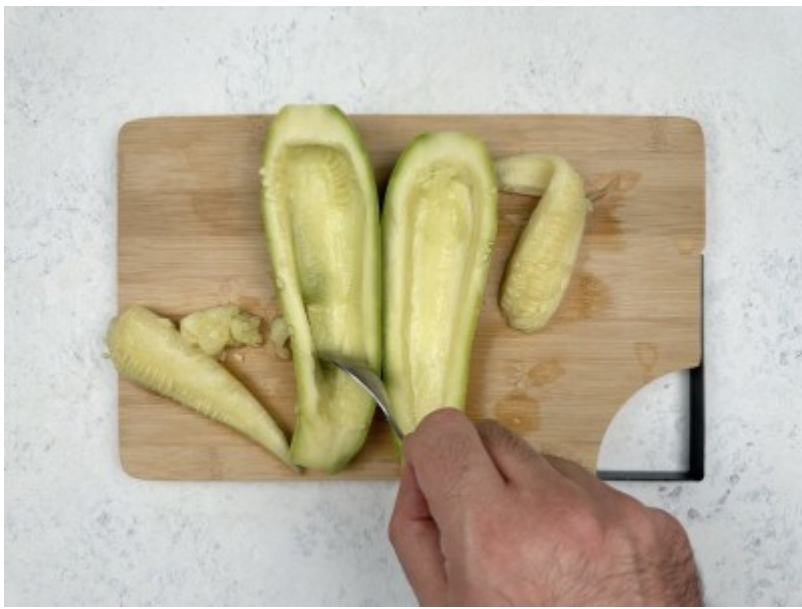
SALE

PEPE

COME SI FANNO LE ZUCCHINE RIPIENE

- 1 Per prima cosa, lava e spunta le zucchine. Tuffale in una pentola con acqua bollente salata e cuocile per circa 10 minuti, o finché non saranno tenere ma ancora integre. Mentre le zucchine cuociono, metti il pane in ammollo nel latte. Una volta pronte, scola le zucchine, lasciale intiepidire un po', poi tagliale a metà per il lungo e, con un cucchiaino, scava delicatamente la polpa interna creando delle "barchette".





- 2 Trita finemente la polpa che hai recuperato. In una padella, fai sciogliere il burro e rosola dolcemente la cipolla, anche lei tritata finemente. Dopo qualche minuto, aggiungi la polpa di zucchine e lascia insaporire per bene.





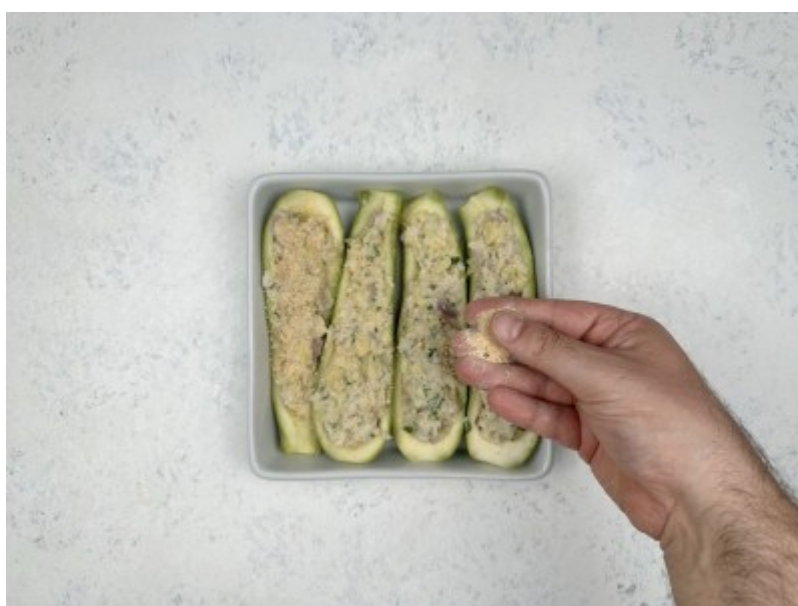
3 Strizza molto bene il pane che avevi ammollato nel latte e uniscilo in padella. Aggiusta di

sale e pepe e fai cuocere il ripieno per circa 5 minuti a fiamma media, mescolando. A fine cottura, a fuoco spento, aggiungi abbondante prezzemolo tritato e dai un'ultima mescolata.





- 4 Ora riempi le tue barchette di zucchini con il ripieno appena preparato. Disponile in una pirofila, cospargi la superficie con abbondante pangrattato e cuoci in forno statico già caldo a 180°C per circa 25 minuti. Saranno pronte quando vedrai formarsi una deliziosa crosticina dorata in superficie.



TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Il segreto del ripieno: Per un ripieno morbido e non asciutto, strizza bene il pane ammollato nel latte ma non eccessivamente. Deve rimanere leggermente umido per garantire la giusta consistenza in cottura.

La precottura: Non saltare il passaggio di sbollentare le zucchine. Questo non solo le ammorbidisce e rende più facile scavarle, ma garantisce anche che in forno cuociano alla perfezione senza rimanere dure.

Zero sprechi: In questa ricetta non si butta via nulla! La polpa delle zucchine diventa l'ingrediente principale del ripieno. Hai del pane raffermo in casa? È perfetto per questa preparazione, eviterai di sprecarlo.

COME SI CONSERVANO LE ZUCCHINE RIPIENE

Le zucchine ripiene sono ottime anche il giorno dopo. Puoi conservarle in frigorifero per un paio di giorni, chiuse in un contenitore ermetico. Sono squisite sia scaldate per qualche minuto in forno, sia gustate a temperatura ambiente.

POTRESTI CUCINARE ANCHE...

Se le zucchine sono la tua passione o cerchi idee per un secondo piatto da abbinare, ecco qualche suggerimento:

Altri piatti con le zucchine

[Parmigiana di zucchine](#): Una versione più leggera e delicata della classica parmigiana, perfetta per l'estate.

[Polpette di zucchine e pecorino al forno](#): Un secondo sfizioso e saporito, ideale anche per un aperitivo.

[Torta salata di zucchine](#): Un classico rustico, perfetto come piatto unico o da portare a un picnic.

Secondi piatti da abbinare

[Polpettone al forno classico](#): Un grande classico che si sposa alla perfezione con la delicatezza delle zucchine ripiene.

[Gateau di patate](#): Per una cena a base di grandi classici della cucina casalinga, ricchi e confortevoli.

[Orata in friggitrice ad aria](#): Se vuoi abbinare un secondo di pesce leggero e veloce da preparare.