

SECONDI PIATTI

# Zucchine tonde ripiene di carne

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

DOSI PER: [4 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#)    PREPARAZIONE: [20 min](#)    COTTURA: [35 min](#)    COSTO:

[basso](#)    REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)



Le [zucchine tonde ripiene](#) di carne sono una **ricetta completa**, veloce e perfetta per tutta la famiglia. **In questo articolo scoprirai come preparare le zucchine tonde ripiene di carne passo dopo passo**, come **conservarle** e **personalizzarle** con trucchi e varianti sfiziose. Con un ripieno saporito e senza precottura, sono ideali per un [secondo](#) gustoso e genuino.

## INGREDIENTI PER LE ZUCCHINE TONDE RIPIENE

ZUCCHINE TONDE 4  
CARNE MACINATA DI MANZO 300 gr  
PANE RAFFERMO 50 gr  
UOVO 1  
PARMIGIANO REGGIANO  
GRATTUGIATO 30 gr  
PANGRATTATO 20 gr  
LATTE 50 ml  
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)  
SALE

# COME FARE LE ZUCCHINE RIPIENE CON CARNE

- 1 Taglia il pane raffermo a pezzetti, mettilo in una ciotola e coprilo con il latte. Lascialo ammorbidire per qualche minuto.



2 In una ciotola capiente, unisci la carne macinata, l'uovo, il parmigiano grattugiato, il sale, il pane ammollato e ben strizzato e una parte del pangrattato.

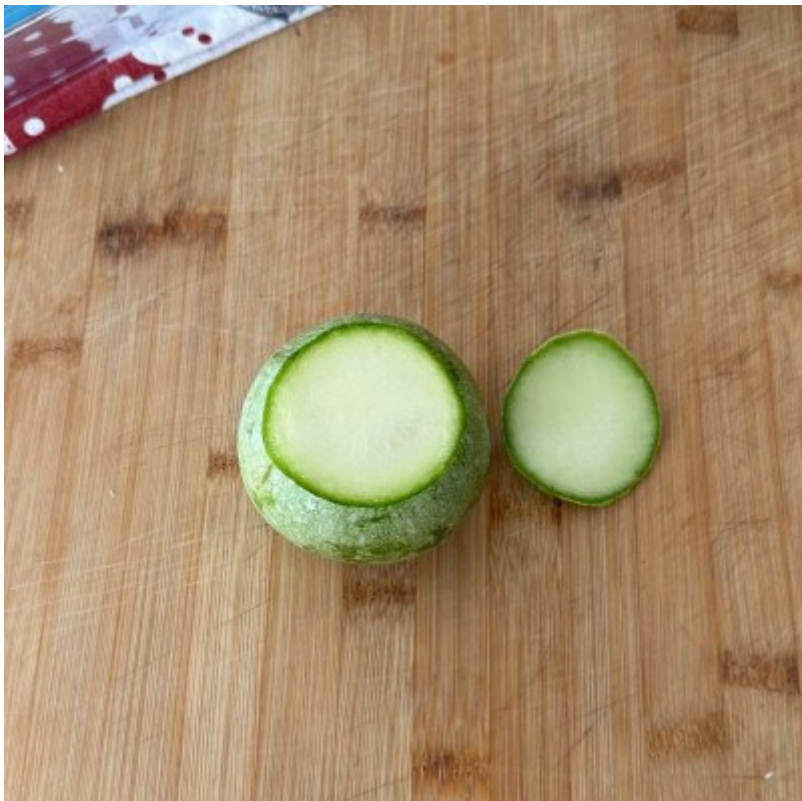
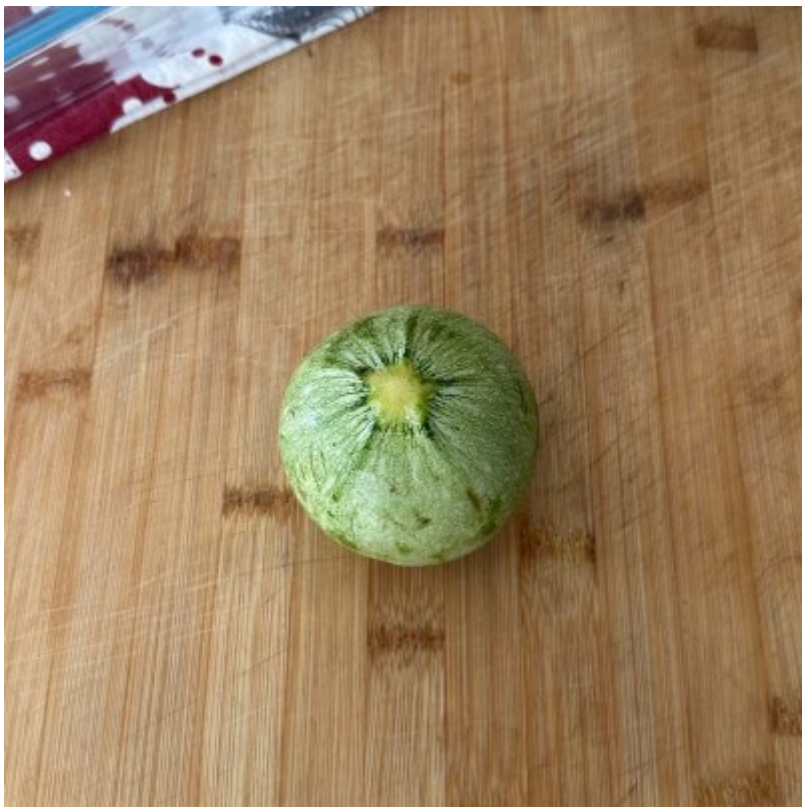




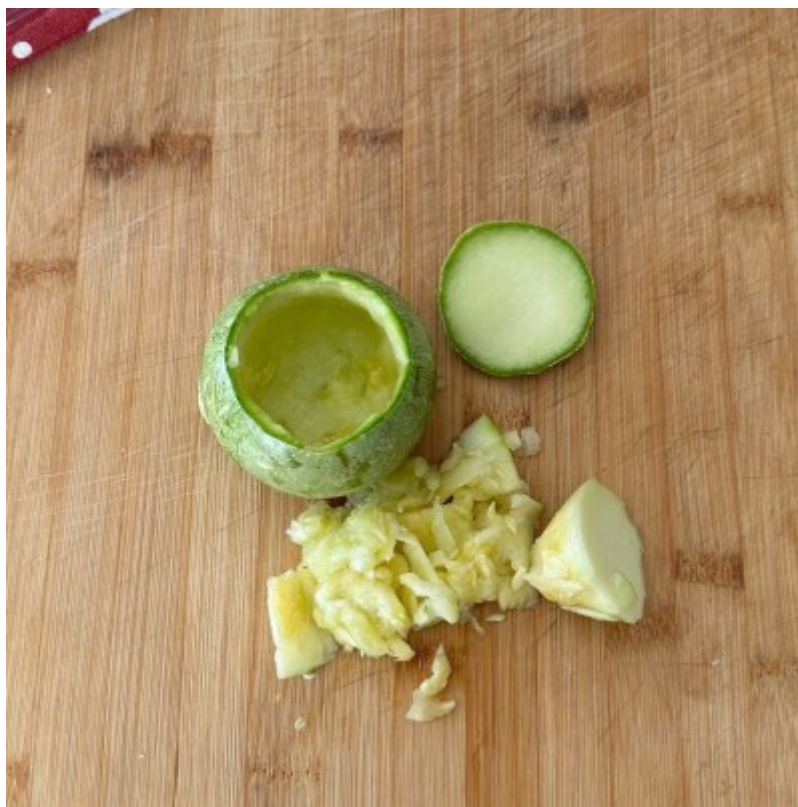
**3** Impasta con le mani fino a ottenere un composto compatto e omogeneo.



4 Lava e asciuga le zucchine. Taglia la parte superiore (calotta) e tienila da parte.



- 5 Incidi la polpa interna delle zucchine con un coltello e scavale delicatamente con un cucchiaino.



- 6 Sala le zucchini sia all'interno che all'esterno. Disponile in una pirofila leggermente oliata. Riempi ciascuna zuccina con il composto di carne, poi richiudi con la rispettiva calotta. Irrora la superficie con un filo d'olio e cuoci in forno statico preriscaldato a 200°C per circa 35 minuti.



## TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Usa le zucchine tonde perché si prestano meglio a essere farcite.

Non buttare la polpa interna: aggiungila al ripieno o usala in altre preparazioni come [minestre](#) o [frittate](#).

Se vuoi un piatto più leggero, puoi usare carne di tacchino o pollo.

Aggiungi al ripieno [pane](#) raffermo ammorbidito nel latte per una consistenza più morbida. Il formaggio grattugiato rende il ripieno ancora più gustoso e aiuta a legare gli ingredienti.

## COME SI CONSERVANO LE ZUCCHINE RIPIENE DI CARNE

Le zucchine tonde ripiene di carne si conservano in frigo per 2-3 giorni chiuse in un contenitore ermetico.

Si possono anche congelare da cotte: basta farle raffreddare completamente e conservarle in porzioni. Al momento del consumo, puoi riscaldarle in forno o al microonde.

## POTRESTI CUCINARE ANCHE...

[Pomodori ripieni di riso](#): piatto estivo, semplice e gustoso.

[Melanzane ripiene](#): saporite e perfette per pranzi in famiglia.

[Peperoni ripieni](#): dolci e versatili, ottimi anche con ripieno vegetariano.

[Zucchine ripiene di carne](#): perfette con le zucchine lunghe.

[Polpette di carne al sugo](#): un grande classico che piace sempre.