

SECONDI PIATTI

## Ripieni di verdure leggeri

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone    DIFFICOLTÀ: media    COSTO: basso    REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



### INGREDIENTI

2 peperoni  
2 cipolle  
2 zucchine  
2 melanzane  
70 g di parmigiano grattugiato  
2 uova  
aglio  
50 g di mollica di pane bagnata nel latte  
50 g di pane grattugiato  
maggiorana  
origano  
pepe  
sale.

### PREPARAZIONE

1 Pulire e lavare le verdure, quindi dividere le cipolle a metà, ogni peperone in 4 parti e togliere l'interno, tagliare in 2 parti le zucchine nel senso della lunghezza, le melanzane in quattro metà. Sbollentare le verdure in acqua bollente leggermente salata.

Svuotare ogni verdura dell'interno e mettere nel frullatore la polpa ricavata, frullare il tutto, aggiungere il trito di maggiorana, origano, aglio e pane bagnato nel latte e strizzato.

Aggiungere le 2 uova e un po' di pane grattugiato. Poi il parmigiano e gli aromi maggiorana, origano, sale e pepe.

Rivestire una teglia con carta forno, posarvi le verdure svuotate e riempirle con l'impasto, condire con un po' d'olio e successivamente con origano e pane grattugiato.

Infernare a 200° fino a che non sia ben gratinato.





NOTE