

SECONDI PIATTI

Verdure ripiene di carne

di: *Cinzia*

LUOGO: *Europa / Italia*

DOSI PER: *4 persone* DIFFICOLTÀ: *bassa* COSTO: *basso* REPERIBILITÀ ALIMENTI: *facile*



INGREDIENTI

carne macinata
salsiccia
verdure da farcire (peperoni
zucchine
cipolle
melanzane...)
1 uovo
parmigiano
noce moscata
carote
cipolle
sedano
aglio
rosmarino.

PREPARAZIONE

- 1 Per prima cosa si fa un buon soffritto abbondante con un misto di aromi (carote, cipolla, sedano, aglio, rosmarino), una volta colorato aggiungere un misto, in pari quantità, di carne macinata e salsiccia e far cuocere, una volta cotto lasciare raffreddare.

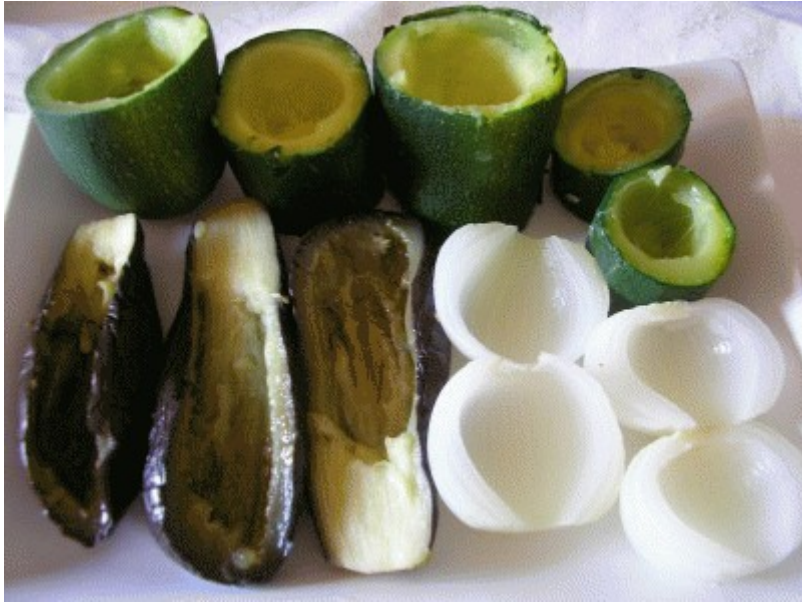


- 2 Nel frattempo pulire le verdure.



- 3 sbollentarle in acqua salata fino a quando risultano a metà cottura, scolarle, lasciarle raffreddare, tagliare a tochetti i zucchini (se non si hanno quelli tondi) e scavare tutte le

verdure



- 4 riprendere il composto di carne, versarci un uovo, abbondante parmigiano reggiano grattugiato, un pizzico di noce moscata e mescolare bene





5 con questo composto riempire le verdure, cospargere con un pò di pangrattato e parmigiano reggiano grattugiato e mettere a cuocere in forno a 180° per circa mezzora o comunque fino a quando l'impasto di carne è ben colorato.



