

SECONDI PIATTI

## Zucchine ripiene di carne

---

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

DOSI PER: [4 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#)    PREPARAZIONE: [25 min](#)    COTTURA: [40 min](#)    COSTO:

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

---



Le zucchine ripiene sono un [secondo piatto](#) saporito , veloce ed economico, perfetto per l'estate.

Le zucchine ripiene di carne sono una ricetta che di certo mette tutti d'accordo: non servono grandi doti culinarie per cucinarle e il risultato è sempre perfetto!

Per fare le zucchine ripiene di carne servono pochi ingredienti economici: zucchine, carne macinata, salumi e spezie. Le zucchine possono essere farcite anche con verdure e formaggi per un pasto sempre diverso e ricco di vitamine, fibre e proteine.

Se ti abbiamo ingolosito, **prova la nostra ricetta con video e passo passo fotografico** per cucinare in modo perfetto delle sfiziosissime zucchine ripiene di carne.

## COSA SERVE PER FARE LE ZUCCHINE

### RIPIENE DI CARNE

ZUCCHINE grandi - 4

CARNE MACINATA DI MANZO 200 gr

MORTADELLA 150 gr

PARMIGIANO REGGIANO grattugiato -  
100 gr

PROSCIUTTO COTTO 100 gr

MOLLICA DI PANE RAFFERMO 60 gr

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4  
cucchiaini da tavola

UOVO 1

LATTE INTERO

SALE

PEPE NERO

## COME FARE LE ZUCCHINE RIPIENE DI CARNE

- 1** Per preparare le zucchine ripiene di carne, in una ciotola metti la mollica di pane raffermo e ammorbiscila con del latte. Sbollenta le zucchine in acqua bollente salata per 5 minuti e nel frattempo prepara il ripieno.



**2** Sminuzza la mortadella e il prosciutto cotto finemente, metti i salumi tritati in una ciotola con la carne macinata e l'uovo.

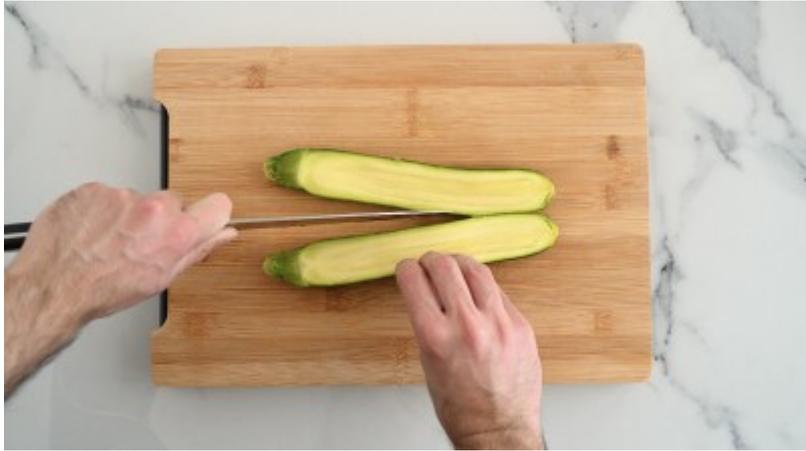




**3** Aggiungi il parmigiano grattugiato, il pane strizzato, il pepe, il sale.



**4** Mescola per amalgamare. Quando le zucchine sono pronte falle intiepidire e tagliale a metà per il lato lungo.



**5** Scava la polpa con un cucchiaino e disponi le zucchine in una teglia oleata. Bisogna prestare attenzione a mantenere le pareti della zucchini integre così che siano un contenitore. Aggiungi un pizzico di sale su ogni zucchini.





**6** Riempi con la farcia le zucchini svuotate. Aggiungi una spolverata di Parmigiano, un giro di olio e cuoci in forno statico preriscaldato a 180°C per 35 minuti circa. Sforna e servi le zucchini ripiene di carne calde o tiepide.



# SE TI PIACCIONO LE ZUCCHINE RIPIENE, PROVA ANCHE QUESTE

[Chips di zucchine al forno](#)

[Stick di zucchine al forno](#)

[Rotolini di zucchine ripieni](#)

[Zucchine in padella](#)

[Zucchine gratinate con origano](#)

RICETTE: