

SECONDI PIATTI

## Zucchine ripiene di carne - Etli Kabak Dolmasi

di: *Cookaround*

---

LUOGO: Europa / Turchia

DOSI PER: 6 persone    DIFFICOLTÀ: media    PREPARAZIONE: 60 min    COTTURA: 40 min    COSTO: medio

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile

---



### INGREDIENTI

ZUCCHINE grandi - 12  
CARNE MACINATA DI VITELLO 450 gr  
RISO 50 gr  
YOGURT TURCO 700 gr  
CIPOLLE 3  
MENTUCCIA fresca o secca - 1 cucchiaio da tè  
ANETO 1 cucchiaio da tè  
PREZZEMOLO 1 mazzetto  
SALE

## Preparazione

**1** Tagliate i gambi delle zucchine e svuotatele della parte interna conservandola.

Mettete il riso in acqua bollente salata e lasciatelo fino a quando l'acqua non diventa fredda.



**2** Scolatelo, lavatelo in acqua fredda e scolatelo nuovamente.

Rosolate nel burro le cipolle tritate, aggiungete la carne macinata e il riso.



**3** Lasciate insaporire il composto, unite il pomodoro a pezzetti, il prezzemolo, la mentuccia e l'aneto. Aggiustate di sale e cuocetelo per circa 5 minuti.



- 4 In alternativa, potete mescolare a crudo il riso e la carne con il pomodoro e le erbe lavorando il composto con le mani per amalgamarlo bene.

Riempite le zucchine con la farcia appena realizzata.



**5** Cospargete un tegame con un po' di burro e mettete sul fondo la parte interna delle zucchine e il passato di pomodoro.

Adagiate le zucchine ripiene nel tegame ed aggiungete una tazza di acqua calda, incoperchiate e cuocete per circa 40 minuti.



**6** Si servono calde e con yogurt turco.