

SECONDI PIATTI

## Zucchine ripiene

di: *Cookaround*

LUOGO: Europa / Italia / Calabria

DOSI PER: 4 persone    DIFFICOLTÀ: bassa    PREPARAZIONE: 15 min    COTTURA: 20 min    COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



### INGREDIENTI

ZUCCHINE 4  
EMMENTALER 100 gr  
PROSCIUTTO COTTO 100 gr  
UOVA 1  
SPICCHIO DI AGLIO 2  
PANGRATTATO 2 cucchiaini da tavola  
PARMIGIANO REGGIANO 80 gr  
SALE  
PEPE NERO

**Zucchine ripiene**, ma non le solite zucchine ripiene di carne bensì delle zucchine con un ripieno più easy: uova sbattute con il **parmigiano**, **formaggio** e **prosciutto**. Una dadolata di pomodoro e basilico per dar colore e via in forno ... più **semplice** di così!

Insomma finalmente delle zucchine ripiene senza carne, più leggera e facile da realizzare, inoltre le zucchine ripiene cotte al forno saranno sicuramente più gustose grazie alla gratinatura che si formerà in superficie.

## Preparazione

**1** Lessate le zucchine in acqua salata dopo averle ben lavate e pulite per una diecina di minuti.



**2** Quindi scolatele e trasferitele in una ciotola piena di acqua ghiaccia, per farle raffreddare velocemente.



**3** Nel frattempo tagliate a dadini il prosciutto cotto e il formaggio e mettete da parte.



- 4 In una ciotola sbattete l'uovo con il parmigiano, l'aglio schiacciato, il pangrattato, sale e pepe; quindi aggiungete il prosciutto e il formaggio e amalgamate il tutto.



**5** Scavate le zucchine ormai fredde e riempitele con il composto di uova e prosciutto cotto.



- 6** Distribuite le zucchine in una tegli coperta da carta forno e ricoprite ogni zuccina con pomodorini tagliati a dadini e basilico.





**7** Condite con un filo d'olio extravergine d'oliva e infornate a 180°C fino a doratura.



8 Servite le zucchine ripiene ben calde con un giro d'olio a crudo ai vostri commensali.

## Consiglio