

SECONDI PIATTI

Zucchine ripiene al prosciutto

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [15 min](#) COTTURA: [20 min](#) COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



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.

E se volete fare delle variazioni, provate le [Zucchine ripiene al tonno](#) o la versione con la carne!

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

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 zucchini ormai fredde e riempitele con il composto di uova e prosciutto cotto.



6 Distribuite le zucchini in una tegli coperta da carta forno e ricoprite ogni zucchini 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 zucchini ripiene ben calde con un giro d'olio a crudo ai vostri commensali.

CONSIGLIO

Ho trovato delle zucchini tonde, le posso fare ripiene utilizzando questa ricetta?

Sicuramente! In questo caso non aprirai le zucchini a metà bensì rimuoverai la calotta superiore e le farcirai con gli ingredienti indicati in questa ricetta.

Avete altre farce da poter utilizzare con le zucchini senza carne?

Abbiamo realizzato questa ricetta, guarda se ti può piacere: [Zucchini ripiene con scamorza e prosciutto cotto](#)

Invece di far bollire le zucchini, posso passarle al microonde dopo averle svuotate?

Sì, puoi passarle al microonde per 4 minuti alla massima potenza (750W)

Non sono molto pratico e abile in cucina, come posso scavare le zucchini senza romperle?

Io credo che l'utilizzo del cucchiaio sia il metodo più semplice anche per chi non ha dimestichezza con le operazioni più delicate, se preferisci, però, puoi anche provare ad utilizzare uno scavino.

Abbi l'accortezza di non scavare troppo le zucchine, in questo modo oltre ad evitare di rendere la barchetta troppo sottile, ridurrai anche il rischio di poterle rompere.

Altre ricette di zucchine e di altre verdure al forno:

[Zucchine ripiene di carne](#) (FOTO)

[Melanzane ripiene](#) (VIDEO)

[Frittelle con le zucchine](#) (VIDEO)

[Peperoni ripieni di carne](#) (VIDEO)