

SECONDI PIATTI

Zucchine tonde ripiene di couscous

di: *ellina*

LUOGO: **Europa / Italia**

DOSI PER: **4 persone** DIFFICOLTÀ: **media** COSTO: **medio** REPERIBILITÀ ALIMENTI: **facile**



Cerchi un piatto unico, simpatico originale, che sia anche piatto unico o che vada bene per una cena sfiziosa tra amici? Prova la ricetta delle **zucchine tonde ripiene di couscous** sono la soluzione ideale! Si tratta infatti di un piatto insolito, bello da vedere e buono da mangiare. La sua preparazione è molto semplice e non richiede grande esperienza in cucina, ma grazie a questo piatto farete davvero un figurone! Provate questa versione che può essere anche un semplice punto di partenza perché si presta diverse modifiche sul genere.

E se amate il cous cous ti proponiamo anche una

versione al piatto: [cous cous con verdure estive](#),
buonissimo!

INGREDIENTI

zucchine tonde
carne macinata di agnello
couscous
spezie per couscous
ceci cotti
patate
sale
olio.

PREPARAZIONE

- 1 Per realizzare la ricetta delle **zucchine tonde ripiene di couscous** per prima cosa è necessario tagliare la calotta e svuotare delle zucchine tonde.



- 2 Preparare un impasto con carne macinata di agnello, couscous, un cucchiaio di spezie miste per couscous, sale e un filo di olio.



3 Aggiungere dei ceci lessati con un po' della loro acqua e amalgamare bene.



4 Riempire le zucchine.



- 5 Sistemare sopra la calotta tagliata, contornare di patate a tocchetti, oliare e infornare a 200°C fino a doratura.



- 6 Sfornare, far riposare per una mezz'ora e servire.



NOTE