

# Zucchine ripiene

Le **zucchine ripiene** sono un gustoso secondo piatto in cui le zucchine vengono scavate e riempite di carne trita sapientemente profumata ed elaborata. Possono essere un ottimo piatto unico, magari accompagnato da qualche fettina di melanzana grigliata o un contorno di peperoni.

Per la preparazione delle **zucchine ripiene** occorre una zuccina di forma allungata, non troppo panciuta, di medie dimensioni. Se sono piccole prenderne qualcuna in più di quelle indicate.

Le **zucchine ripiene** sono ottime servite tiepide, ma anche fredde. Si possono conservare per un giorno in frigorifero e possono essere gustate anche fuori casa. Lasciarle per una mezz'oretta a temperatura ambiente prima di mangiarle.

## INFORMAZIONI

- 2 persone
- **360Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **1 ora e ½**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

## INGREDIENTI

- 6 zucchine di medie dimensioni
- Sale
- 4 rametti di prezzemolo
- 1 spicchio di aglio
- 200 g di macinato di carne di maiale o di vitello
- 20 g di Parmigiano Reggiano grattugiato
- 1 uovo di gallina
- 1 cucchiaio di pane grattugiato
- Pepe nero macinato al momento
- Olio extravergine di oliva

## PREPARAZIONE

- Lavare bene le zucchine sotto acqua fresca corrente.
- Tagliare le estremità, svuotarle utilizzando uno svuotazucchine e salarle all'interno.
- Lavare il prezzemolo, selezionarne le foglie e tritarle finemente con la mezzaluna su un tagliere assieme all'aglio spellato.
- Mettere in una ciotola il macinato. Unire un pizzico di sale, il Parmigiano, il trito di prezzemolo e aglio, l'uovo, un cucchiaio di pangrattato, una macinata di pepe ed amalgamare bene. Se il composto dovesse risultare troppo morbido, unire altro pangrattato, fino ad ottenere un impasto abbastanza sodo, che manipolato mantenga la forma.
- Riempire le zucchine con la carne utilizzando un cucchiaino.
- Scegliere una teglia da forno antiaderente abbastanza grande da contenere tutte le zucchine e ungerla con un filo d'olio.
- Disporre le zucchine, salare, pepare e infornare nel forno preriscaldato a 180°C per circa 45 minuti, girando le zucchine a metà cottura.
- Trascorso il tempo indicato, se le zucchine non hanno un bell'aspetto gratinato, accendere per qualche minuto il grill del forno.
- Servire tiepide.

## CONTORNO DI ABBINAMENTO IDEALE

Melanzane grigliate, peperoni al forno

## STAGIONE

Maggio, giugno, luglio, agosto, settembre

## AUTORE

Ricetta realizzata da Barbara Farinelli. Fotografia di Giovanni Caprilli. Tutti i diritti riservati.



### I consigli di Barbara

Con la parte che viene estratta dopo averle svuotate si può preparare la frittata alle zucchine. Se avanza del ripieno fare delle polpettine da mettere nella teglia assieme alle zucchine e cuocere tutto insieme.