



PIATTI UNICI

Zucchine ripiene di carne



4 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO



TEMPO DI PREPARAZIONE
10 MIN



TEMPO DI COTTURA
50 MIN



CALORIE
410K

NOTE



INGREDIENTI

8 Zucchine tonde

200 g di Macinato di manzo

200 g di Macinato di maiale

40 g di Parmigiano grattugiato

80 g di Pangrattato

2 Scalogni

2 Uova

2 spicchi di Aglio

Prezzemolo fresco

Menta fresca

Noce moscata

2 cucchiaini di Olio extravergine di oliva

Sale

Pepe

Preparazione

- Lavate le zucchine e fatele cuocere a vapore per circa 10 minuti mettendole quando l'acqua bolle. Tagliate la parte superiore e svuotatele con un coltellino o con un cucchiaino, lasciando uno spessore di circa 1 cm: fate molta attenzione a non bucarle. Mettete da parte sia la polpa che le calotte.
- Tritate molto finemente gli scalogni, l'aglio, le foglie del prezzemolo e della menta; quindi insaporite con un pizzico di noce moscata grattugiata.
- Lavorate la carne macinata con le uova, aggiungete il trito aromatico preparato, il parmigiano e il pangrattato.
- Tritate l'interno delle zucchine messo da parte, unitelo al composto, aggiustate di sale e pepe e mescolate bene.
- Farcite ogni zuccina col ripieno di carne speziata e disponetele su una teglia foderata di carta da forno. Adagiate sulla teglia anche le calotte delle zucchine.
- Irrorate le zucchine con un filo d'olio e fate cuocere in forno ben caldo a 180°C per circa 40 minuti. Controllate ogni tanto la cottura delle calotte, che cuoceranno molto più in fretta: appena vedete che iniziano appena a imbrunire, toglietele e tenetele in caldo.
- Sfornate le zucchine e ricomponetele con il loro 'coperchio'; aspettate qualche minuto e poi servitele.

Lia Pisano

I consigli di Lia

- Se avete del pane avanzato da qualche giorno utilizzatelo al posto del pangrattato. Spezzettatelo in una ciotola con un po' di latte, quando è morbido strizzatelo e amalgamatelo bene al composto di carne.
- Invece del macinato di carne cruda potete usare carne già cotta, che triterete con la mezzaluna o con il mixer. Fatela insaporire per 1 minuto circa in un filo di olio, sfumate col vino bianco e poi procedete come suggerito nella ricetta.