



Zucchine ripiene

La ricetta che proponiamo qui di seguito permette di cucinare le zucchine (quelle da friggere) in modo gustoso e nello stesso tempo sano, in quanto non vengono fritte, ma vanno cotte al forno.

Sono ideali come primo in queste giornate in cui la bella stagione sta iniziando a farsi sentire.

Ingredienti

2 zucchine
250 gr. di carne macinata
formaggio grattugiato
1 uovo
prezzemolo
aglio
olio
sale
noce moscata

Procedimento

Amalgamare con l'uovo, la carne macinata, una manciata di formaggio grattugiato, prezzemolo ed aglio tritati, sale e noce moscata; scavare l'interno di due zucchine, scottate per 10 minuti in acqua salata e tagliate a metà, dopodichè riempire l'incavo delle zucchine con l'impasto, condire con un filo d'olio e mettere in forno per 20 minuti a 200°.

