



Zucchine ripiene

Secondi

🕒 40m

👥 4



Ingredienti

- 6 in 6 Zucchine
- 2 Cucchiaino da Tavola 2 cucchiaini di Parmigiano grattugiato
- 1 1 Uovo
- 1 Cucchiaino da Tavola 1 cucchiaino di Pinoli
- 1 Mazzo 1 mazzetto di Prezzemolo
- 2 in 2 Olio extra vergine di oliva
- 1 q.b. Sale q.b.

Informazioni nutrizionali

Numero di porzioni

Preparazione

PASSAGGI 1 Lavate le zucchine mettendole sotto l'acqua corrente. Asciugatele con un panno da cucina ed eliminate le due estremità. Fate lessare gli ortaggi in una pentola con dell'acqua salata per circa 15 minuti. Una volta cotti, lasciateli raffreddare qualche minuto, dopodiché tagliateli a metà per la lunghezza. Con un coltello da cucina togliete la polpa interna, lasciando intatta la parte esterna. Tritate la polpa con una mezzaluna e mettetela in una ciotola. A questo punto lavate le foglie di prezzemolo, asciugatele delicatamente, quindi tritatele finemente con un coltello o con la mezzaluna. Tritate anche i pinoli e aggiungete il tutto alla polpa di zucchine nella ciotola. Amalgamate il composto con l'uovo e il parmigiano, insaporendolo con un po' di sale. Una volta ottenuto un impasto omogeneo, riempiate le zucchine con il composto. Mettete le zucchine ripiene in una pirofila coperta con un foglio di carta da forno e infornate per 15 minuti a 200°C. Servite le zucchine ancora calde.

