

## ZUCCHINE RIPIENE (4 persone)

**DIFFICOLTÀ: FACILE**

### INGREDIENTI:

6 zucchine tonde  
1 cipolla rossa  
400g macinata mista (manzo e maiale)  
20ina pomodorini  
1 mestolo di passata di pomodoro  
1 goccio di vino bianco  
Qb mozzarella grattugiata  
Qb sale & pepe  
Qb olio d'oliva

### PROCEDIMENTO:

- ✓ Tagliare la parte superiore delle zucchine per ricavarne un cappello. Con l'aiuto di uno spallatore scavare l'interno delle zucchine lasciando 5mm di bordo circa. Questo permetterà di non doverle sbollentare in quanto la cottura in forno sarà sufficiente (se si lasciano più spesse bisogna per forza di cose sbollentarle in acqua salata per 4-5 minuti). Tritare col coltello la polpa in modo grossolano (o aiutarsi con un mixer)
- ✓ In una padella scaldare un goccio di olio, unire la cipolla precedentemente tritata e lasciarla rosolare. Unire la carne macinata e far cuocere per qualche minuto prima di sfumare col vino bianco. Lasciar evaporare e unire le zucchine. Amalgamare il tutto, unire i pomodorini tagliati a quarti e la passata di pomodoro, salare, coprire e lasciar cuocere a fuoco medio per almeno 30 minuti ma anche di più se si ha il tempo, mescolando di tanto in tanto
- ✓ Farcire le zucchine col composto fino a metà, aggiungere la mozzarella (per un effetto più filante fare più strati), riempire con altra farcia e terminare con un'altra manciata di mozzarella. Condire con un filo di olio, coprire con "il cappello" e adagiare in una pirofila. Versare acqua (o brodo) all'altezza di 2-3cm e infornare a 180-200°C per 30 minuti circa (se lo possedete con la funzione aria calda + vapore funziona - altrimenti solo aria calda eventualmente con una bacinella di acqua bollente all'interno del forno). Verificare la cottura della zuccina
- ✓ Servire e gustare

### NOTE:

Volendo aggiungere del riso all'interno della zuccina (meglio se precotto leggermente). Sostituire le zucchine tonde con quelle normali oppure con altra verdura (melanzane ad esempio).

### TEMPI:

Preparazione: 20 minuti  
Cottura: 1 ora

### CHI LA MANGIA?

GLUTENFREE