ZUCCHINE RIPIENE
Basilico & prosciutto

INGREDIENTI

- Zucchine 10/12 piccole*
- Ricotta 250 gr
- 1 spicchio d'aglio
- Un mazzetto di basilico
- Prosciutto cotto 100 gr
- Grana Padano 50 gr
- Basilico, qualche foglia
- Noce moscata q.b.
- Pane grattato q.b.
- Sale fino
- Olio extravergine di oliva

** usare zucchine più piccine con la polpa meno acquosa*

1

Lavare le zucchine e cuocerle a vapore per una decina di minuti circa (i tempi dipendono dalle zucchine e dalla modalità di cottura).

Le zucchine devono rimanere compatte (in caso di dubbio è preferibile mantenere le zucchine indietro con la cottura che terminerà in forno).

Tagliare le zucchine a metà e con l'aiuto di un cucchiaino da caffè estrarre la parte centrale.

2

In un pentolino scaldare un cucchiaio di olio extravergine di oliva con uno spicchi d'aglio e l'interno delle zucchine.

Un pizzico di sale e poi cuocere a fuoco moderato per 5/8 minuti per far asciugare l'acqua in eccesso.

In un mixer frullare insieme la ricotta con un cucchiaio di olio, una grattata di noce moscata, il Grana Padano ed un cucchiaio di pane grattato.

Prelevare metà del composto e tenerlo da parte in una ciotola.

3

Mixare la prima metà del composto con il prosciutto. Regolare il sale e aggiungere altro pane grattato se il composto risultasse lungo (poco compatto).

Mixare l'altra metà del composto con le foglie di basilico. Regolare il sale e aggiungere altro pane grattato se il composto risultasse lungo (poco compatto).

Accendere il forno e preriscaldare a 180° in modalità statica.

4

Con l'aiuto di un cucchiaino prelevare il composto e farcire le zucchine.

Spolverare le zucchine ripiene di composto con il pan grattato.*

Riporre quindi le zucchine su una teglia foderata con carta forno o in una pirofila.

In ultimo "sporcare" con un filo di olio di oliva extravergine ed infornare a forno caldo a metà forno.

** se si spolvera di pan grattato prima di riporre in teglia si evita di bruciare quello che rimane sulla teglia in eccesso*

5

Sfornare dopo una ventina di minuti. Se le zucchine risultassero ancora "pallide" continuare la cottura con il grill per qualche minuto.

Le zucchine sono ottime anche preparate in anticipo e scaldate in forno con il grill prima del consumo.

Si possono anche surgelare per essere riprese in forno direttamente da surgelate con forno caldo a 180° in modalità statica.

6

Delicate e saporite sono un ottimo contorno un perfetto secondo leggero.

Porzione a quadretti perfette anche come antipasto o per un apericena.

Può servire.

BUON APPETITO

Ricette Orizzontali

www.RicetteOrizzontali.it

ricetteorizzontali

www.RicetteOrizzontali.it