Pomì
O Così. O Pomì.

Zucchine ripiene per vegetariani



Tempo di preparazione: 40 min
Difficoltà: Facile

Ingredienti

- Acqua o brodo vegetale: q.b.
- Cannella: 1/2 cucchiaino
- Cipolla bianca: 1
- Olio extravergine d’oliva: q.b.
- Pane secco ammollato: 400 gr
- Pangrattato: q.b.
- Paprika dolce: 1 cucchiaino
- Parmigiano grattugiato: q.b.
- Pepe: q.b.
- Pugno di prezzemolo tritato: 1
- Sale: q.b.
- Uovo: 1
- Zucchine: 6

Preparazione

Per prima cosa lavate bene le zucchine, tagliatele a metà (o in tre, a seconda della lunghezza della zucchina) e svuotatele con l’aiuto di un coltello o dell’apposito attrezzo. Preparate un soffritto con la cipolla e circa 3 cucchiai d’olio, poi unite la **Passata Classica Pomì** al soffritto.

Nel frattempo, mescolate in una ciotola tutti gli ingredienti del ripieno: cipolla, pane ammollato, uovo, parmigiano e pangrattato (se occorre), spezie e prezzemolo. Impastate bene questi ingredienti con le mani per ottenere un impasto di consistenza simile a quella della carne trita per polpette: potete aggiungere un uovo in più per amalgamare, del pangrattato per rassodare, se necessario.

Riempite le zucchine con il composto così ottenuto, senza esagerare perchè in cottura il ripieno tende a crescere un po’ di volume. Se avanzasse del ripieno, potete fare qualche polpettina e cuocerla insieme alle zucchine. A questo punto disponete le zucchine dentro alla pentola col sugo e aggiungete acqua (o brodo) sufficiente a coprire le zucchine.

Fate cuocere le zucchine a fuoco lento per circa 3/4 d’ora col coperchio, poi togliete il coperchio e fate asciugare un po’ il sugo perchè si addensi. Servite le zucchine ripiene ben calde, accompagnandole magari con del riso pilaf.

For this recipe we used:

Passata Classica 3 cucchiai

