Involtini di zucchine

Data: 8 febbraio 2015 | Autore: Caterina Rafele



2 AGOSTO 2015- >Continuano le buone ricette estive preparate con le zucchine, oggi vi aiuterò a preparare gli **Involtini di zucchine**.

INGREDIENTI:
2 zucchine di media grandezza;
gamberetti tanti quanti sono le fettine di zucchine;
pane profumato;
qualche pomodorino;
olio evo;
sale q.b. [MORE]

PROCEDIMENTO:
Lavare le zucchine, privarle delle estremità e affettarle per lungo con uno spessore di mezzo centimetro.
Prendere un foglio di alluminio, cospargerlo di pane profumato (vi ricordo che io utilizzo la mollica di pane che frullo insieme a basilico, prezzemolo, pepe nero e formaggio grana o parmigiano), stendere le zucchine affettate e spennellarle con qualche goccia di olio evo e lasciare riposare per un'oretta circa. Questo passaggio consentirà alla zucchina di ammorbidirsi così sarà più facile arrotolarla.

Dopo circa un'ora cominciamo a preparare i nostri involtini, iniziamo a mettere su ogni fetta di zucchina un gamberetto, qualche pezzetto di pomodorino e il pane profumato, procedere in questo modo per tutte le fette di zucchine e infine arrotoliamole su se stesse.

In una teglia capiente disporre le zucchine arrotolate una accanto all'altra, io ho fermato l'involtino con uno stuzzicadenti, però possiamo anche farne a meno perché restano in ogni caso ferme, coprire le zucchine con il pane profumato e con qualche goccia di olio. Infornare in forno caldo a 180° per il tempo necessario a che si formi una leggera crosticina. Ricordate che i gamberetti si cucinano

velocemente.

Volevo giusto fare sapere che ogni ricetta che propongo, la sperimento io per prima e gli ingredienti sono sempre per quattro cinque persone.

BUON APPETITO

Caterina Rafele

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/involtini-di-zucchine/82230