

Involtini di zucchini

Data: 8 febbraio 2015 | Autore: Caterina Rafele



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

INGREDIENTI:

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

PROCEDIMENTO:

Lavare le zucchini, 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 zucchini affettate e spennellarle con qualche goccia di olio evo e lasciare riposare per un'oretta circa. Questo passaggio consentirà alla zuccina di ammorbidirsi così sarà più facile arrotolarla.

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

In una teglia capiente disporre le zucchini arrotolate una accanto all'altra, io ho fermato l'involtole con uno stuzzicadenti, però possiamo anche farne a meno perché restano in ogni caso ferme, coprire le zucchini 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>

