Zucchine ripiene di riso al forno

Data: Invalid Date | Autore: Caterina Rafele



Le zucchine si trovano tutto l’anno, però in questo periodo troviamo proprio quelle di stagione, io stasera ho provato a farle ripiene di riso.

“**Zucchine ripiene di riso al forno**”[MORE]

INGREDIENTI

6 zucchine tonde medie;
300 gr. di riso;
300 gr. provola;
50 gr. di pecorino grattugiato;
50 gr. di parmigiano grattugiato;
un uovo;
mezza cipolla piccola;
2 pomodorini pachino;
mollica di pane q.b.;
pepe q.b.;
olio evo q.b.

PROCEDIMENTO

Svuotare le zucchine, io l’ho fatto dalla parte di sotto, ho tagliato un cerchio e ho eliminato la polpa di dentro con un cucchiaino da caffè. Nel frattempo ho messo a bollire l’acqua, quando pronta ho buttato dentro le zucchine svuotate e la loro polpa tagliata a pezzetti. Passato più o meno cinque minuti da quando le zucchine hanno iniziato a bollire le ho tolte e ho lasciato cuocere un altro poco la loro polpa.

Le zucchine le ho messe capovolte in uno scolapasta. Nel frattempo ho tritato la cipolla e l’ho messa a soffriggere con un poco di olio, ho aggiunto la polpa scolata, una spruzzata di pepe nero e un paio

di pomodori pachino. Ho fatto andare il tutto per una decina di minuti, intanto ho lessato al dente il riso e l'ho messo nello scolapasta. Ho unito in una ciotola tutti gli ingredienti, il riso, l'uovo, il formaggio, il sale e la provola tagliata a dadini e naturalmente la polpa soffritta.

Ho riempito con questo impasto le zucchine, salando prima l'interno e infine le ho cosparse di mollica di pane e di un filo d'olio le ho sistemate in una pirofila e le ho infornate per una mezz'oretta nel forno ben caldo a 180° gradi e comunque sempre finché non si forma la crosticina dorata.

Buon Appetito

Caterina Rafele

Seguimi anche su Facebook: Cucina con Caterina

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/zucchine-ripiene-di-riso-al-forno/88509