

Zucchine ripiene di riso



Esecuzione: Media

Preparazione: 20

Cottura: 45

Dosi per 4 persone

Cuoci il riso e scolalo al dente; scotta le zucchine in acqua bollente per 5, scolale e falle freddare sotto acqua corrente. Togli la calotta e mettila da parte, svuotale e trita la polpa asportata; riduci la zucca a dadini. Trita il cipollotto e fallo soffriggere nell'olio; unisci la zucca, la polpa di zuccina, sala e versa 1 dl di acqua calda, cuoci coperto per 10. Unisci il riso, la maggiorana tritata, mescola bene e aggiungi il grana a fuoco spento. Scalda il forno a 220° C, metti le zucchine in una teglia foderata con carta da forno e riempile con il ripieno.

Copri le calotte e mettile in forno per 15. Servile tiepide o fredde.

Ingredienti per 4 persone

- Per le zucchine:

- 12 zucchine tonde
- 150 g di riso parboiled
- 150 g di zucca pulita
- 1 cipollotto
- 4 cucchiari di olio EV
- 3 rametti di maggiorana
- 2 cucchiari di grana grattato
- sale