

## Zucchine ripiene di salmone



Le zucchine ripiene con salmone sono una gustosa variante delle classiche zucchine ripiene, ottime calde o consumate fredde il giorno dopo. Con l'utilizzo di pochissimo olio possono considerarsi un piatto leggero, anche per chi non mangia carne.

Esecuzione: Facile

Preparazione: 10'

Cottura: 20'

Dosi per 4 persone

### **Ingredienti per 4 persone**

- 8 zucchine
- 200 g. di salmone affumicato
- 1 uovo
- 100 g. parmigiano grattugiato
- olio EV d'oliva
- sale
- pepe

Ecco come preparare le zucchine ripiene di salmone al forno. Innanzi tutto lava le zucchine, tagliale a metà, scavale con un cucchiaino (userai questa parte delle zucchine nel ripieno) e sbollentale in acqua per 3 minuti. Quando le togli passale sotto acqua corrente per raffreddarle e bloccarne la cottura.

Metti in una ciotola il salmone tagliato a pezzettini, il parmigiano, la parte interna delle zucchine, l'uovo, il prezzemolo, sale e pepe. Mescola bene tutti gli ingredienti, al bisogno aggiungi poca acqua per amalgamarli più facilmente.

Disponi le zucchine in una teglia con carta da forno e farciscile con il ripieno. Aggiungi appena un filo d'olio ed infornale a 180° C per 20-25 minuti o fino a che non saranno ben dorate.