

## Una Ricetta ogni 15 Giorni

16 Novembre 2011

### Verdure Ripiene

(tempo di preparazione circa 40 minuti + 40 minuti di cottura )

#### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

Carne macinata (al momento dal vostro macellaio di fiducia) di Manzo di primissima scelta, 500 grammi

Salsiccia fresca, magra e non aromatizzata (tipo Luganega) 250 grammi

Uova fresche, 2, Parmigiano grattugiato, 70 grammi

Prezzemolo una manciata di foglie, Pinoli, due cucchiari

Due Melanzane lunghe, Tre Zucchine un poco panciute, non troppo fini

Quattro Peperoni di piccole dimensioni (Gialli e/o Rossi)

Sale, Pepe Nero, Olio Extravergine di Olive

#### ATTREZZATURA NECESSARIA

Food processor o Impastatrice o Frullatore/Mixer con lama in plastica o altro accessorio che non tagli

(se non lo aveste meglio che impastate il ripieno a mano, per mantenere intatta la grana di macinatura della carne)

Contenitore in coccio o acciaio per il ripieno

Cucchiaio, Forchetta, Tagliere, Coltello, Teglia da forno

1	Come premesso nell'elenco di attrezzatura necessaria, è necessario usare un apparecchio da cucina che impasti il ripieno senza sminuzzare ulteriormente la carne per evitare di rendere la consistenza del ripieno troppo fine. Qualora non aveste una attrezzo del genere potete impastare il ripieno a mano
2	Risciacquate le foglie di prezzemolo e tagliatele a coltello abbastanza finemente
3	Grattugiate 70 grammi di Parmigiano
4	Con la macchina o a mano impastate la carne e la salsiccia, aggiungete le due uova, il parmigiano grattugiato ed il prezzemolo tritato. Impastate fino a quando il composto è omogeneo. Aggiustate di Sale e Pepe a vostro gusto
5	Mettete il ripieno in un contenitore e aggiungete solo ora i Pinoli. Mescolate usando una forchetta fino a quando i Pinoli si saranno ben incorporati nell'impasto
6	Per la preparazione delle verdure servono pazienza e delicatezza. Tagliate le Zucchine in due pezzi o tre, se molto lunghe. Usando un coltello con la punta tonda svuotatele delicatamente all'interno creando un foro passante per tutta la lunghezza. Dovrete lasciare un poco di polpa bianca vicino alla buccia per evitare che si spacchino
7	Scoperchiate i Peperoni (non gettate coperchio e picciolo) e lavateli bene all'interno avendo cura di togliere tutti i semi ed i filetti bianchi
8	Tagliate in 3 o 4 pezzi ogni melanzana. I due fondelli vanno svuotati della polpa creando qualcosa di simile a due tazze. I pezzi centrali andranno taglia a metà e svuotati della polpa creando delle barchette
9	Ora che la verdura è pronta ad accogliere il ripieno, predisponete la teglia dando un filo d'olio sul fondo
10	Accendete il forno e stabilizzate la temperature a 180 gradi
11	Riempite le verdure con l'impasto preparato. Non pressate eccessivamente il ripieno. In questo modo resterà ben morbido anche dopo la cottura. Ricordatevi di rimettere il coperchio ai Peperoni
12	Accomodate le verdure nella teglia in modo che, soprattutto i Peperoni non si ribaltino
13	Date un filo d'Olio sulle verdure ed informate
14	Lasciate cuocere per circa 40 minuti
15	Sfornate e lasciate perdere calore. Queste verdure sono buone comunque, sia a temperatura ambiente che tiepide
16	Un buon Sangiovese fa degna compagnia
17	Buon appetito e, come sempre, fatemi sapere