

ZUCCHINE RIPIENE AL PROSCIUTTO COTTO

Cottura separata: soffritto di cipolla

Preparazione: 20 minuti

Cottura: 30 minuti

Intolleranza alle Fonti di Glutine

Sostituire il pane
con pari quantità di
patate lesse

Intolleranza al latte e formaggi

NESSUN PROBLEMA

RIPIENO

Attrezzatura di cucina

Prosciutto Cotto

Uovo sodo

Banana matura

Pane secco

Peperoncino in polvere

Capperini al sale

Noce moscata

Sale grosso

Dosi per 2 persone

Frullatore

75

2

25

30

1 pizzico

20

1 pizzico

1 pizzico

Dosi per 4 persone

Frullatore

150

4

50

60

2 pizzichi

40

2 pizzichi

2 pizzichi

COTTURA

Attrezzatura di cucina

Zucchine medio grandi

Pinoli

Uva sultanina

Basilico fresco

Griglia Forno

5

20

20

5 foglie

Griglia Forno

10

40

40

10 foglie

SOFFRITTO di CIPOLLA – Vedi Ricetta a pag.130

PREPARAZIONE

- Lavate le zucchine, tagliatele a metà e scavatele con un cucchiaino.
- Sbucciate e tagliate a tocchetti la banana.
- Fate rinvenire l' uva sultanina per 15 minuti in una ciotola con acqua tiepida.
- Lavate, asciugate e sminuzzate finemente a mano il basilico.
- Cuocete il soffritto come ricetta a pag.130
- Preriscaldate il forno a 180°

PRECOTTURA delle ZUCCHINE

- Mettete le zucchine tagliate a metà sulla griglia del forno e precuocete 10 minuti a 180°.

PREPARAZIONE del RIPIENO

- Mettete nel frullatore tutto il soffritto, aggiungete il prosciutto cotto, le uova sode, la banana, il pane secco, il peperoncino, i capperini, la noce moscata e il sale. Frullate fino ad ottenere un impasto consistente.

COTTURA

- Riempite rasi con l' impasto le zucchine già precotte al forno e decorate in superficie con i pinoli e l'uva sultanina.
- Mettete sulla griglia del forno preriscaldato e cuocete a 180° per 15 minuti.
- Spargete sulle zucchine il basilico sminuzzato e fate ancora cuocere per 3 minuti prima di servire in tavola

Suggerzioni & Consigli

- E' un antipasto stuzzicante che può essere anche un secondo gustoso accompagnato con insalata di stagione.
- Potete anche farlo misto (considerato che l'impasto per il ripieno è uguale) con peperoni (ricetta a pag. 188) e cipolle (ricetta a pag. 190), riducendo le quantità di ognuna.

SOFFRITTO di CIPOLLE

Precottura: non richiesta

Preparazione: 5 minuti

Cottura complessiva: 45 minuti

INGREDIENTI <i>Attrezzatura in cucina</i>	dosi per 2 persone		dosi per 4 persone	
		<i>Casseruola Ø 16</i>		<i>Casseruola Ø 16</i>
<i>Cipolla fresca</i>	g	80		160
<i>Olio extra vergine di oliva</i>	n.	3 cucchiari		5 cucchiari
<i>Acqua calda</i>	n.	3 cucchiari		5 cucchiari

PREPARAZIONE

- Mondate la cipolla.
- Tagliatela a metà nel lato più lungo
- Tagliatela a fettine sottili nel lato più lungo
- Successivamente tagliate ogni blocco di fettine trasversalmente a piccoli tocchetti e divideteli bene a mano l'uno dall'altro.



COTTURA

- Mettete a freddo nella casseruola l'olio e i tocchetti di cipolla e mescolate bene con il cucchiaio di legno.
- Mettete la casseruola con il coperchio sul fuoco più basso che avete in cucina (*per cuocere la cipolla basterebbe la fiammella di una candela*) e lasciate rosolare per 15 minuti, mescolando di tanto in tanto, facendo attenzione che nessuno dei tocchetti di cipolla si bruci scurendosi.
- Unite l'acqua calda e, mescolando di tanto in tanto, terminate la cottura con il coperchio fino a quando la cipolla è completamente appassita (*Circa 30 minuti, se fosse indietro di cottura e tendesse a rosolare troppo aggiungete ancora un po' d'acqua*).

Suggerzioni & Consigli

- **Il "Buon Soffritto" fa grande ogni piatto, la "Cipolla Bruciacchiata" rende amaro il sapore di ogni piatto.**
- *Se avete tempo e voglia, potete anche preparare il soffritto di cipolla, aumentando le dosi, una volta alla settimana, conservarlo in frigorifero in un recipiente ermetico ed utilizzarlo a cucchiariate ogni volta che serve (circa tre cucchiariate corrispondono alla dose per due persone).*
- *Non utilizzate assolutamente il sale per il soffritto: non serve alla buona cottura e, d'altra parte, il soffritto va sempre aggiunto ad una ricetta e non si gusta mai da solo.*
- **Tenete presente che la cottura del soffritto va iniziata almeno 30 minuti prima di ogni altra ricetta cui è destinato come ingrediente.**

SOFFRITTO di CIPOLLE

Precottura: non richiesta

Preparazione: 5 minuti

Cottura complessiva: 45 minuti

INGREDIENTI

Attrezzatura in cucina

Cipolla fresca
Olio extra vergine di oliva
Acqua calda

dosi per 2 persone

Casseruola Ø 16

g 80
n. 3 cucchiari
n. 3 cucchiari

dosi per 4 persone

Casseruola Ø 16

160
5 cucchiari
5 cucchiari

PREPARAZIONE

- Mondate la cipolla.
- Tagliatela a metà nel lato più lungo
- Tagliatela a fettine sottili nel lato più lungo
- Successivamente tagliate ogni blocco di fettine trasversalmente a piccoli tocchetti e divideteli bene a mano l'uno dall'altro.



COTTURA

- Mettete a freddo nella casseruola l'olio e i tocchetti di cipolla e mescolate bene con il cucchiaio di legno.
- Mettete la casseruola con il coperchio sul fuoco più basso che avete in cucina (*per cuocere la cipolla basterebbe la fiammella di una candela*) e lasciate rosolare per 15 minuti, mescolando di tanto in tanto, facendo attenzione che nessuno dei tocchetti di cipolla si bruci scurendosi.
- Unite l'acqua calda e, mescolando di tanto in tanto, terminate la cottura con il coperchio fino a quando la cipolla è completamente appassita (*Circa 30 minuti, se fosse indietro di cottura e tendesse a rosolare troppo aggiungete ancora un po' d'acqua*).

Suggerioni & Consigli

- **Il "Buon Soffritto" fa grande ogni piatto, la "Cipolla Bruciacchiata" rende amaro il sapore di ogni piatto.**
- *Se avete tempo e voglia, potete anche preparare il soffritto di cipolla, aumentando le dosi, una volta alla settimana, conservarlo in frigorifero in un recipiente ermetico ed utilizzarlo a cucchiariate ogni volta che serve (circa tre cucchiariate corrispondono alla dose per due persone).*
- *Non utilizzate assolutamente il sale per il soffritto: non serve alla buona cottura e, d'altra parte, il soffritto va sempre aggiunto ad una ricetta e non si gusta mai da solo.*
- **Tenete presente che la cottura del soffritto va iniziata almeno 30 minuti prima di ogni altra ricetta cui è destinato come ingrediente.**