



14

[ANTIPASTI]

Barchette di zucchine ripiene

LA LISTA DELLA SPESA

- DIFFICOLTA': difficile
- TEMPI DI PREPARAZIONE: 40 minuti

- DAL MERCATO

8 zucchine di media grandezza, 150 gr di prosciutto cotto, 1 fetta di pane raffermo, 2 cucchiai di parmigiano grattugiato, 2 cucchiai di pecorino grattugiato, 1 tuorlo d'uovo, prezzemolo tritato, 2 cucchiai di panna fresca, una noce di burro, 1 spicchio d'aglio, sale e pepe

- DALLA PUTECA

mozzarella di bufala campana dop
olio extravergine d'oliva di Sorrento dop

- I CONSIGLI DI ROSSOPOMODORO

La zuccina (cucurbita pepo), appartiene alla stessa famiglia della zucca, le Cucurbitacee, e come questa fornisce modesto apporto calorico, ma se consumata fresca contiene vitamine e Sali minerali; per sceglierle fresche controllate che l'apice della punta sia sodo.

Barchette di zucchine ripiene

PREPARAZIONE

Lavate bene le zucchine, eliminate le estremità e tagliatele in 2 parti nel senso della lunghezza. Svotatele all'interno mettendo da parte la polpa. Cuocere le barchette ottenute in acqua bollente per pochi minuti. Nel frattempo tagliate la polpa a dadini saltandola in padella con l'aglio e 80 gr d'olio. Fate raffreddare ed amalgamate il prosciutto, 100 gr di mozzarella ed il pane raffermo tagliati a dadini. In una ciotola sufficientemente larga riponete il composto ottenuto amalgamando ancora le zucchine, la panna, il pecorino, il prezzemolo, il tuorlo d'uovo, il sale e il pepe. Con l'aiuto di una sacca a poche riempiate le barchette. Sistemare le barchette farcite in una teglia, cuocendo il tutto in forno preriscaldato a 180°.