

ZUCCHINE MEDITERRANEE

Ingredienti

- olio extravergine d'oliva (4 cucchiaini)
- 1 aglio
- sale
- vino bianco (150ml)
- origano
- 1 sedano
- zucchine (400gr)
- 4 foglie d'alloro
- pomodori ciliegini (100gr)
- pollo (300gr)

Come si prepara

Fate appassire nell'olio caldo l'aglio. Toglietelo dall'olio e aggiungete il misto di aromi tritato sottilissimo (tranne l'alloro che in foglie va messo nell'olio caldo e tolto dopo due minuti).

Aggiungete i pezzetti di pomodoro facendoli cuocere a fiamma vivace per 4 minuti.

Aggiungete la polpa di pollo macinata facendola rosolare a fuoco vivo per qualche minuto. Sfumate se necessario, con il vino.

Completate la cottura mescolando spesso. Spuntate intanto le zucchine e tagliatele nel senso della lunghezza a metà (oppure scavatele con l'apposito utensile senza togliere tutta la polpa).

Aggiungete la polpa al pollo qualche minuto prima che la cottura sia ultimata. Fate raffreddare il ripieno e poi farcite con questo le zucchine.

Disponete il tutto in una teglia irrorando con olio e profumando con qualche foglia di basilico.

Infornate per 15 minuti a 180 gradi. Sarà pronto quando l'esterno delle zucchine sarà tenero.

Difficoltà: 2

Tempo: 40

Tabella nutrizionale



Valore energetico

81 kcal
339 kJ

Tags

verdure, occasioni speciali, new, feste, carne, tradizionale, piatto unico, zucchine mediterranee, mediterraneo