

Zucchine con ripieno di verdure



Ingredienti

- 4 Zucchine
- 100 g di pomodori
- 70 g di peperoni
- 40 g pane integrale
- 2 filetti di acciughe
- 1 cucchiaino di capperi
- 1 cucchiaino di Parmigiano Reggiano
- Prezzemolo in foglie
- 10 g pangrattato
- 2 cucchiaini di Olio Cuore

- **Portata: Contorni**
- **Tempo: 15"**
- **Persone: 4**
- **Calorie: 117 Kcal**
- **Grassi: 6.25 g**

Preparazione

- Spuntare le zucchine, tagliarle a pezzi di 7-8 cm, eliminare la calotta e scavare la polpa.
- Mondare il peperone e tagliarlo a dadini.



- Tagliare a cubetti anche il pomodoro lavato.



- In una padella con un cucchiaino di Olio Cuore rosolare rapidamente le verdure, compresa la polpa delle zucchine a pezzettini. Cuocerle per 2-3 min.



- Trasferire le verdure in una ciotola, poi unire i capperi dissalati e tritati, il prezzemolo, il formaggio grattugiato, il pane sbriciolato, i filetti di acciughe tritate, un poco di sale e di pepe.
- Condire con un cucchiaino di Olio Cuore e distribuire il ripieno nelle zucchine.



- Adagiare le zucchine in una teglia unta e spolverizzare le verdure con il pangrattato.
- Porre la preparazione in forno a 190° per 30 min.



La ricetta è stata preparata con:



Olio di Mais