

Zucchine ripiene vegetarianiane

Senza glutine



Ingredienti

3 zucchine (medie fresche e sode)

2 cucchiari pangrattato senza glutine #

3 cucchiari parmigiano grattugiato

200 gr mozzarella senza lattosio

1 pizzico aglio

q.b. prezzemolo

q.b. Olio extravergine d'oliva

Procedimento

Lavate le zucchine e tagliatele sulla lunghezza a tre quarti. Fate rosolare un po' d'olio d'oliva con dell'aglio. Svuotatele il contenuto e mettetelo in padella insieme ai coperchi di zuccina tagliati a pezzetti. Aggiustate di sale e fate cuocere il tutto. Aggiungete del pangrattato ed il parmigiano. Versate un filo d'olio sul fondo delle zucchine. Spargete un po' di pangrattato e posatevi la mozzarella sminuzzata. Aggiungete il composto del ripieno che avevate preparato e cotto. Versate dell'altro parmigiano e un filo d'olio. Mettete in forno a 180 gr per circa 15/20 minuti.

Ricetta originale de “IL caldo sapore del sud” rivisitata per le mie esigenze