



## VERDURE RIPIENE CON CARNE

 45 minuti 1 ora e 45 minuti 4 porzioni

## INGREDIENTI

- 1000 grammi di peperoni/melanzane/zucchine/funghi/cipolle
- 600 grammi di manzo magro, macinato, crudo
- 1 unità di uovo di gallina, intero [50 g]
- 4 cucchiai da tavola [colmi] di parmigiano [40 g]
- 20 grammi di pangrattato
- sale, pepe, noce moscata q.b.

## COME PREPARARE LA RICETTA

1° Scavare le verdure e condire con poco sale e lasciar riposare mezz'ora. Una volta che le verdure avranno rilasciato l'acqua di vegetazione tamponare con un panno assorbente (i peperoni potrebbero non necessitare di questo passaggio). Mescolare bene il macinato, l'uovo, il parmigiano grattugiato, il pangrattato e regolare di sale, pepe ed eventualmente noce moscata. Riempire le verdure con il composto fino a terminarlo. Cuocere a 180°C in forno ventilato per 1 ora circa.

## INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE [428 g]	% AR
ENERGIA	68 kcal	292 kcal	15 %
PROTEINE	9 g	39 g	77 %
CARBOIDRATI	4 g	16 g	6 %
ZUCCHERI	3 g	12 g	14 %
LIPIDI	2 g	8 g	12 %
GRASSI SATURI	1 g	4 g	21 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	2 g	10 %
SODIO	82 mg	351 mg	15 %