



CORDON BLEU DI ZUCCA E PROVOLA

Il cordon bleu di zucca e provola profumati alla salvia sono un secondo vegetariano che si può preparare anche vegan e senza glutine. Per la variante vegan procuratevi formaggi vegetali, anche spalmabili, da inserire nelle fette di zucca. Per la variante senza glutine preparate il pangrattato frullando crackers, grissini o cialde senza glutine.

 4 porzioni

INGREDIENTI

- 500 grammi di zucca butternut
- 3 unità di uovo di gallina, intero (150 g)
- q.b di pangrattato, sale e pepe, 4 foglie di salvia fresca
- 150 grammi di provola affumicata

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Accendete il forno a 190 °C. Sbucciate le zucca e ricavatene 8 fette rotonde spesse circa mezzo centimetro. Tagliate la provola in 4 fette con un diametro leggermente più piccolo di quelle di zucca. Sistemate su una fetta di zucca una fetta di provola, una foglia grande di salvia, una spolverata di pepe e chiudete con un'altra fetta di zucca. In un piatto fondo battete bene le uova con un pizzico di sale, poi in un altro piatto sistemate abbondante pangrattato. Passate i "panini" di zucca prima nell'uovo poi nel pangrattato e ripetete l'operazione per formare una doppia impanatura. Premete molto bene il pangrattato in modo che aderisca il più possibile anche sui bordi. Ricoprite una teglia con carta da forno e ungetela generosamente. Sistemate i cordon bleu, con accanto una manciata di foglie di salvia, e conditeli con una spennellata di olio. Quindi infornateli per 20 minuti voltandoli a metà cottura, finché risulteranno ben dorati.
- 2° Cospargete i cordon bleu con una leggera spolverata di sale e le foglie di salvia che saranno diventate croccanti. Serviteli ben caldi, eventualmente accompagnandoli con un'insalatina verde.
- 3° Cospargete i cordon bleu con una leggera spolverata di sale e le foglie di salvia che saranno diventate croccanti. Serviteli ben caldi, eventualmente accompagnandoli con un'insalatina verde.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (208 g)	% AR
ENERGIA	95 kcal	198 kcal	10 %
PROTEINE	7 g	15 g	30 %
CARBOIDRATI	5 g	10 g	4 %
ZUCCHERI	2 g	4 g	4 %
LIPIDI	5 g	11 g	16 %
GRASSI SATURI	3 g	6 g	28 %
FIBRE ALIMENTARI	0 g	1 g	4 %
SODIO	94 mg	195 mg	8 %