



## VERDURE MISTE RIPIENE DI VITELLO E GRANA PADANO DOP

 4 porzioni

### INGREDIENTI

- 4 unità di peperoni verdi (800 g)
- 4 unità di zucchine tonde (400 g)
- 4 unità grandi di cipolla (800 g)
- 400 grammi di vitello, macinato
- 4 porzioni di grana Padano DOP grattugiato oltre 16 mesi di stagionatura Esselunga (40 g)
- 1 unità di uovo di gallina, intero (50 g)
- q.b di timo e prezzemolo fresco, sale e pepe
- 3 cucchiaini da tavola di olio di oliva extravergine (27 g)

### COME PREPARARE LA RICETTA

<sup>10</sup> Lavate le zucchine e sbucciate le cipolle, poi immergetele in acqua bollente per 5 minuti, attenzione a che rimangano integre e sode. Lavate e asciugate i friarielli, incideteli per il lungo senza staccare le due metà e privateli dei semi. Tagliate la calottina superiore alle zucchine e asportate la polpa con uno scavino creando uno spazio che possa accogliere il ripieno, fate altrettanto con la cipolla creando anche qui uno spazio. Conservate le calottine, tritate la polpa delle zucchine e delle cipolle che avete rimosso, unite il trito alla carne di vitello, al Grana Padano grattugiato, all'uovo, aggiungete l'olio, le foglioline di timo, il prezzemolo tritato, salate, pepate e amalgamate il tutto. Con il composto ottenuto farcite i friarielli, le zucchine e le cipolle e chiudete queste ultime con le calottine. Disponete le verdure ripiene in una teglia antiaderente, preriscaldate il forno ad una temperatura di 180°C e cuocete per 25-30 minuti. Potete servire questo piatto sia caldo che freddo e, a piacere, decorarlo con qualche rametto di timo e un filo d'olio.

### INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (560 g)	% AR
ENERGIA	60 kcal	337 kcal	17 %
PROTEINE	5 g	31 g	61 %
CARBOIDRATI	3 g	18 g	7 %
ZUCCHERI	3 g	18 g	20 %
LIPIDI	3 g	14 g	20 %
GRASSI SATURI	1 g	5 g	23 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	7 g	30 %
SODIO	27 mg	154 mg	6 %