

INVOLTINI DI ZUCCHINE RIPIENI AL FORNO



Gli involtini di zucchini ripieni sono un primo veloce con solo una cottura al forno e nessuna pre-cottura. Un'alternativa perfetta per i classici cannelloni al forno ma senza pasta e senza glutine. La farcia è molto semplice ma potete integrarla con cubetti di peperone o di zuccina avanzata, soffritti per 8 minuti in un padellino con olio e un pizzico di sale, amalgamati con il formaggio.

 2 porzioni

INGREDIENTI

- 1 porzione di zucchini, crude (200 g)
- 30 grammi di parmigiano
- 250 grammi di ricotta magra (tipo santa Lucia light etichetta verde)
- 2 cucchiaini da tavola di olio di oliva extravergine (18 g)
- q.b di pepe nero e sale
- 300 grammi di passata di pomodoro
- 1 unità piccola di cipolla, cruda (100 g)
- 1 spicchio d'aglio fresco (facoltativo)
- q.b di basilico, fresco

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Iniziate preparando un sugo di pomodoro veloce. Tritate la cipolla e rosolatela qualche minuto in una padella antiaderente molto capiente. Versate la polpa di pomodoro, 1 presa di sale e mescolate. Aggiungete uno spicchio di aglio spremuto e lasciate sobbollire e restringere il sugo mentre preparate gli involtini.
- 2° Con un pelapatate, riducete le zucchini a nastri sottili. Disponeteli su un piatto e conditeli con olio e sale.
- 3° Mentre le zucchini marinano qualche minuto, preparate la farcia. Unite la ricotta con parmigiano grattugiato e mescolate con le spezie preferite: pepe, peperoncino, paprika dolce o piccante [facoltative].
- 4° Preparate gli involtini. Disponete su un piano 5 nastri di zuccina sovrapposti ma separati da qualche millimetro, come nell'immagine. Distribuite un cucchiaino di farcia alla base e poi arrotolate i 5 nastri di zuccina come un tutt'uno fino ad ottenere un involtino.
- 5° Versate il sugo di pomodoro sul fondo di una pirofila da forno. Disponetevi sopra gli involtini di zuccina, ordinatamente. Spolverate di origano essiccato.
- 6° Infornate a 200° per 30 minuti. Se desiderate degli involtini ancora più saporiti, spolverate abbondante parmigiano sopra le zucchini a metà cottura e portatela a termine. Servite con pepe e basilico.
- 7° A seconda delle dimensioni della pirofila, potete accostare più nastri di zuccina per involtini più larghi.
- 8° Fonte: www.cucinanaturale.it

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (430 g)	% AR
ENERGIA	80 kcal	344 kcal	17 %
PROTEINE	5 g	19 g	39 %
CARBOIDRATI	4 g	18 g	7 %
ZUCCHERI	4 g	17 g	19 %
LIPIDI	5 g	21 g	29 %
GRASSI SATURI	2 g	9 g	43 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	4 g	16 %
SODIO	90 mg	388 mg	16 %