



Microonde: Zucchine ripiene - [Visualizza sul sito](#)  
di padellina

Dal forum della pdc

contorno - microonde - prosciutto - formaggio

(le dosi sono quasi a occhio)

5 o 6 zucchine tagliate per lungo, svuotare la polpa, salarle all'interno e lasciarle fare acqua capovolte per qualche ora. Metà della polpa scavata tritare con prosc.cotto, prezzemolo, basilico, grana gratt., poco pangrattato, Filadelfia o stracchino, paprika dolce, eventualmente poco latte e 1 filino d'olio se il prosciutto è molto magro e secondo i gusti, niente uovo, niente aglio e se occorre pochissimo sale fino. Asciugare l'interno delle zucchine con carta cucina e disporle in tondo in una teglia Pyrex rotonda abbastanza larga e unta con pochissimo olio e passarle in forno MO scoperte per 2 min. o più (qui il discorso si complica perchè dipende dal tipo di zucchine e dalla stagione p.es. d'inverno questo piatto non viene bene molto meglio in stagione estiva, io dopo 2 min. provo a pungerle con la forchetta e sento la consistenza della zuccina e in base a ciò prolungo la cottura di un'altro min. o 2 e magari copro con un piatto). Poi riempio le barchette di zucchine con il ripieno e faccio cuocere a 900 W scoperto per 5 min. poi giro le zucchine dall'interno verso l'esterno e provo di nuovo con la forchetta (piano) e le rimetto per circa 3 min. Questa è una ricetta indicativa, si possono fare diverse modifiche a piacere e secondo i gusti, ma d'estate è un'ottimo secondo p.es. dopo un piatto di pasta al pomodoro oppure per cena con un po' di patate lesse.