



Microonde: Verdure ripiene - [Visualizza sul sito](#)
di Sconosciuto

controno - microonde - ortaggi - carne - erbe aromatiche

Ingredienti: 4 Melanzane 4 Zucchine 4 Peperoni 4 Pomodori 4 Cucchiaini Formaggio Parmigiano Grattugiato 2 Panini All'olio 2 Uova 400 G Arrosto Di Manzo (o Arrosto Di Vitello) 10 Cucchiaini Pangrattato 1 Mazzetto Prezzemolo 1 Ciuffo Mentuccia 1 Ciuffo Erba Cipollina 1 Spicchio Aglio 1 Rametto Basilico Olio D'oliva Extra-vergine Sale Pepe.

Metodo di preparazione: Lavate le melanzane, le zucchine e i peperoni, privateli delle estremità. Mettete da parte 2 zucchine e tagliate tutte le altre verdure a metà nel senso della lunghezza. Incidete la polpa delle melanzane con un coltellino sottile, salate abbondantemente e lasciate riposare 30' affinché perdano l'acqua di vegetazione. Private i peperoni dei semi e dei fili e salateli. Lavate, mondate e tagliate a metà i pomodori. Con un cucchiaino togliete i semi. Infine salateli internamente e lasciateli scolare capovolti per 30'. Sciacquate e asciugate le melanzane sistematele con le zucchine in una pirofila e condite con 1 cucchiaino d'olio versato a filo. Passate le verdure nel forno per 2' alla massima potenza. Nel frattempo preparate il ripieno per le melanzane e le zucchine: lavate il prezzemolo e la mentuccia e tritateli finemente insieme con la carne. Togliete la mollica dai panini. sbriciolatela grossolanamente e mettetela in una tazza. Coprite con acqua tiepida, lasciate ammorbidire per 2' poi strizzatela bene. Scolate le verdure, scavatene la polpa e mettetela in una terrina. Aggiungete le uova, la carne tritata e aromatizzata con le erbe e il Parmigiano grattugiato. Regolate di sale e di pepe e mescolate bene fino a ottenere un composto omogeneo e farcite con questo i fondi di melanzane e di zucchine. Trasferitele su una pirofila e preparate il ripieno per le altre verdure. Tagliate a rondelle sottili le zucchine, trasferitele in una pirofila, regolate di sale, di pepe, condite con 2 cucchiaini d'olio e passatele in forno per 5' alla massima potenza. Nel frattempo lavate bene il basilico, la mentuccia e l'erba cipollina e tritatele tutte insieme finemente. In una ciotola riunite le erbe tritate, il pangrattato e i spicchio d'aglio schiacciato con l'apposito attrezzo. Mescolate con un cucchiaino di legno e legate il composto versando a filo l'olio necessario. Mescolate bene e, quando sarà ben omogeneo, farcite i pomodori. Distribuite le zucchine a rondelle nei peperoni. Allineate tutte le verdure ripiene in una pirofila e grigliatele per 5' Servite subito..