

# Zucchine ripiene di riso

Le **zucchine ripiene di riso** sono zucchine tonde, chiamate anche zucchine bombetta, scavate e riempite con un composto realizzato con la loro polpa, riso e formaggio. Dopo la cottura al forno tutti gli ingredienti si fondono in una preparazione davvero squisita.

Le **zucchine ripiene di riso** sono in genere servite come primo piatto, ma sono anche un ottimo piatto unico, servite assieme a insalata di stagione, oppure insalata di pomodori. Dimezzando le dosi possono essere anche un delizioso antipasto. Se avanzano si conservano ottimamente per un giorno in frigorifero. Si possono gustare a temperatura ambiente, oppure brevemente scaldate nel forno.

## INFORMAZIONI

- 2 persone
- **340Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **45 minuti**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

## INGREDIENTI

- 4 zucchine tonde
- Sale
- 2 cipollotti rossi
- 40 g di scamorza affumicata
- 400 ml di Brodo vegetale
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- 80 g di riso
- 40 g di Parmigiano Reggiano grattugiato
- Pepe nero macinato al momento

## PREPARAZIONE

- Lavare bene le zucchine. Tagliare le calotte a circa un paio di centimetri dal piccolo, quindi aiutandosi con uno scavino rimuovere la polpa dall'interno, seguendo il profilo della zuccina. Lo spessore ideale della zuccina scavata è di massimo un centimetro circa.
- Lessare le zucchine in acqua bollente salata per 8 minuti, quindi ritrarle con una ramina, scolarle bene e riporle su un piatto con la parte tagliata rivolta verso il basso.
- Prendere la polpa delle zucchine e spezzettarla grossolanamente.
- Pelare i cipollotti, tagliare la parte verde e le radichette, quindi tritarli molto finemente.
- Tagliare la scamorza a cubetti.
- Scaldare il brodo.
- Mettere in una pentola da minestra piuttosto ampia l'olio, i cipollotti tritati e portarla sul fuoco. Farli dorare dolcemente con un paio di cucchiai di brodo e un pizzico di sale, quindi unire la polpa delle zucchine e lasciar insaporire per un paio di minuti a fiamma vivace mescolando.
- Unire un mestolino di brodo, un pizzico di sale e cuocere a fiamma dolce, coperto, per 5 minuti.
- Trascorso il tempo indicato scoperciare, alzare la fiamma e far asciugare il liquido in eccesso.
- Aggiungere il riso e farlo tostare un minuto mescolando. Unire 4-5 mestoli di brodo bollente e impostare il timer secondo i minuti di cottura del tipo di riso che si sta usando, tenendolo piuttosto al dente (in genere calcolare attorno ai 10-12 minuti).
- Continuare unendo il brodo man mano che viene assorbito, mescolando di tanto in tanto, senza lasciare che il composto si asciughi troppo, altrimenti cuocerebbe male ed in modo discontinuo.
- Verso la fine della cottura mescolare di continuo. Spegner il fuoco, unire la scamorza, il Parmigiano, mescolare bene. Coprire.
- Prendere le zucchine, salare l'interno, quindi riempirle una per una con il risotto utilizzando un cucchiaino e premendo bene. Il ripieno non si gonfia, quindi è possibile riempire con un pochino di abbondanza rispetto al bordo.
- Disporre le zucchine in una pirofila unta d'olio e coprirle con la calottina. Volendo è possibile rifilare leggermente le calotte togliendo un pochino di bordo, in modo che abbiano una forma migliore.
- Condire le zucchine con un filo d'olio, un pizzico di sale, una macinata di pepe e infornare a 180 °C per 30 minuti circa.
- Lasciar intiepidire cinque minuti prima di servire.

## STAGIONE

Maggio, giugno, luglio, agosto, settembre

## AUTORE

Ricetta realizzata da Barbara Farinelli. Fotografia di Giovanni Caprilli. Tutti i diritti riservati.



## VARIANTE VEGETARIANA

Utilizzare un formaggio da grattugia con caglio vegetale al posto del Parmigiano Reggiano, come ad esempio il Verdiano o altro grana vegetariano.

### I consigli di Barbara

La fase più delicata della preparazione è svuotare le zucchine e farlo in modo uniforme. Se sono troppo spesse rimangono crude e insapori, se sono troppo sottili si rompono durante la cottura. Svuotarle delicatamente e con attenzione.