

Verdure ripiene alla ricotta e sesamo nero.

La ricetta che voglio condividere oggi è una nuova versione tutta vegetariana per gustare le verdure ripiene.

Ormai sembrerà chiaro che le amo, poiché le cucino davvero in tutti i modi e come sempre né preparo in quantità per poi suddividerle in tante porzioni da gustare tutto l'inverno.

INGREDIENTI:

- verdure miste (per me peperoni misti e melanzane, ma andranno bene anche le zucchine, secondo il vostro gusto)
- 250 g di ricotta
- 80 g di grana a media stagionatura
- 100 g di pangrattato
- sale fino
- pepe macinato fresco
- 2 cucchiaini colmi di sesamo nero
- 1 uovo
- 1 scalogno
- olio extravergine di oliva
- 1 spicchio di aglio

PROCEDIMENTO:

In una ciotola amalgamare la ricotta con il grana grattugiato, il pangrattato, un pizzico di sale, 1 uovo intero, una macinata di pepe fresco e il sesamo nero. Otterremo un impasto compatto, facilmente manipolabile, per farcire le verdure.



Farcire con il composto ottenuto le verdure precedentemente, lavate, tagliate e svuotate di una parte della polpa interna.



In un tegame ampio, far appassire a fiamma dolce lo scalogno tagliato fine con 1 filo di olio extravergine di oliva e lo spicchio di aglio. Adagiarvi le verdure, lasciare insaporire per 1 minuto, poi aggiungere 1 bicchiere di acqua, regolare di sale e proseguire la cottura a fiamma bassa con coperchio, affinché il ripieno possa cuocere bene. Servire calde.