

Verdure ripiene miste e le provviste per l'inverno!

Bella stagione, caldo e cicale che cantano felici! E' il clima ideale per entrare nell'orto a mani vuote, frugare un po' tra le foglie e uscire con il miglior bottino che si possa desiderare. Un piccolo esercito pacifico di verdure sane e colorate. Non attendono altro che essere degnamente cucinate e gustate con immensa gioia.

Il mio bottino di oggi prevede zucchine, peperoni verdi e melanzane. Ma non le gusterò subito! Sono lo spunto giusto per iniziare la mia produzione di provviste invernali. Pulite e farcite, finiscono in padella. I loro profumi si fondono e si influenzano. È un aroma che adoro, l'ho sempre sentito in casa quando la mia mamma preparava le verdure coltivate dal nonno per la cena e per ritrovarle con tutta la loro bontà nelle fredde serate invernali, come raggi di sole rubati all'estate. Ancora una volta mi inchino di fronte alle tradizioni e alle buone abitudini da mantenere.

INGREDIENTI:

- 2 zucchine di pezzatura medio-grande
- 1 melanzana
- 3 peperoni verdi o gialli o rossi
- 600 g di macinato magro
- 1 uovo intero
- 60 g di pangrattato
- 30 g di parmigiano a media stagionatura
- 1 scalogno
- 1/2 spicchio di aglio
- 1 manciata di prezzemolo fresco
- 1 pomodoro maturo
- sale fino

PROCEDIMENTO:

In una terrina amalgamare bene la carne macinata con il pangrattato, il parmigiano, 1 uovo, 1 pizzico di sale fino, una bella macinata di pepe fresco, 1/2 spicchio di aglio tritato fine è una manciata di prezzemolo tritato.



Otterremo un composto omogeneo e compatto.



Lavare bene tutte le verdure, poi privarle dei piccioli e dei semi. Tagliare in segmenti le zucchine e a metà la melanzane. Svuotare parzialmente l'interno delle zucchine e delle melanzane per far posto alla farcitura. (la polpa rimossa possiamo conservarla in freezer per cucinare zuppe e minestroni).



Iniziare a farcire le verdure, premendo leggermente il composto affinché vada a colmare tutti gli spazi vuoti. Adagiare le verdure in un tegame capiente con un filo di olio extravergine di oliva, in cui avremo aggiunto lo scalogno tagliato fine e il pomodoro maturo tagliato a pezzettoni. Aggiungere un pizzico di sale, 1/2 bicchiere d'acqua e cuocere a fiamma dolce per circa 40 minuti. A metà cottura girare le zucchine e i peperoni sull'altro lato. In questo modo il ripieno potrà cuocersi completamente senza sfaldare le verdure.



Terminata la cottura non vi resta che decidere se gustarle subito belle calde o lasciarle raffreddare per fare i contenitori e conservare un po' di buone provviste.

