

VERDURE RIPIENE AL MICROONDE

Ingredienti per 4 persone:

- 4 melanzane
- 4 zucchine
- 4 peperoni
- 4 pomodori
- 4 cucchiaini formaggio parmigiano grattugiato
- 2 panini all'olio
- 2 uova
- 400 g di 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

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 il spicchio d'aglio schiacciato con l'apposito attrezzo.

Mescolate con un cucchiaio 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.