

# VERDURE RIPIENE ALLA PROVENZALE

Ingredienti per 4 persone:

- 2 melanzane piccole
- 2 zucchine
- 4 pomodori
- 4 cipolle
- 3 cucchiaini olio d'oliva
- 30 g di burro
- sale

Per la farcia:

- 150 g di vitello tritato
- 50 g di pancetta affumicata
- 3 cucchiaini riso
- 1 cipolla
- 2 spicchi aglio
- 50 g di formaggio parmigiano grattugiato
- 2 cucchiaini erba cipollina tritata
- 2 cucchiaini prezzemolo tritato
- 1 uovo
- 4 cucchiaini olio d'oliva
- sale
- pepe

Fate bollire dell'acqua salata in una pentola.

Gettatevi il riso e fate cuocere per quindici minuti.

Fate bollire dell'acqua salata in un tegame.

Tagliate le estremità delle zucchine.

Sbucciate le cipolle.

Mettete melanzane, zucchine e cipolle nell'acqua bollente e lasciate cuocere per tre minuti.

Sgocciolate e fate intiepidire.

Lavate i pomodori.

Ritagliate una calottina nella parte superiore dei pomodori e delle cipolle.

Tagliate a metà nel senso della lunghezza melanzane e zucchine, senza togliere i peduncoli delle melanzane.

Vuotate le verdure.

Tritate la polpa levata dalle zucchine, pomodori e melanzane.

Preparate il ripieno: tagliate la pancetta a dadini.

Sbucciate la cipolla e tritatela.

Pelate l'aglio e schiacciatelo.

Rompete l'uovo in una ciotola e sbattetelo.

Sgocciolate il riso e passatelo sotto l'acqua fredda.

Mettetelo nella ciotola assieme all'aglio, all'erba cipollina, al prezzemolo e alla polpa delle verdure.  
Fate scaldare l'olio in una padella e rosolatevi vitello, pancetta e cipolla, schiacciando la carne con la forchetta.  
Aggiungetevi poi il contenuto della ciotola, salate, pepate e rosolate il tutto per qualche minuto mescolando sempre.  
Levate dal fuoco, aggiungete il parmigiano e mescolate ancora una volta.  
Fate scaldare il forno a 200 gradi (termostato 6).  
Farcite le verdure con il ripieno.  
Versate l'olio in un grande piatto da forno e deponetevi le verdure ripiene.  
Posate su ognuna un pezzettino di burro.  
Infornate e lasciate cuocere per trenta minuti.  
Servite caldo.