

# Zucchine e cipolle ripiene, la ricetta della nonna

written by Paola Alemanno | 06/07/2019



**Gustose e saporite, sono ideali per un picnic, per un aperitivo tra amici o da portare al lavoro per pranzo. Non esiste una ricetta univoca per il ripieno, noi ne proponiamo una semplice e gustosa**

Le **zucchine e le cipolle ripiene** rappresentano un **secondo piatto squisito** e un classico della tradizione: così le preparavano le nonne e così si continua a fare perché non esiste ingrediente che potrebbe migliorare la ricetta.

Gustose e saporite, sono un'idea geniale anche per un aperitivo tra amici o per picnic fuori porta dal momento che si possono mangiare con le mani e si servono fredde, al massimo tiepide. Ideali anche da portare al lavoro per la pausa pranzo.

## **Zucchine: la versatile verdura dell'estate**

Le **zucchine** sono perfette per l'estate perché contengono tantissima acqua, potassio e vitamine, a fronte di un basso apporto calorico. La loro stagionalità va da giugno a settembre anche se ormai

sono reperibili nei supermercati durante tutto l'anno.

Costano poco e ne esistono di diverse varietà e forma ma, per questa ricetta, sono indicate le **zucchine bianche**, preferibilmente di medie-grandi dimensioni.

Secondo alcuni studi, a **cipolla bianca** avrebbe proprietà antitumorali, antiossidanti e sarebbe un toccasana per stimolare il metabolismo.

### **Da nord a sud, cambiano gli ingredienti della farcia**

Le **zucchine ripiene** sono un piatto tipico della tradizione italiana, ma ne esistono molte varianti. Le cucurbitacee vengono lessate e private della polpa che, a seconda della regione, viene insaporita con tonno, capperi, trita di manzo o prosciutto e mortadella e rimessa all'interno per poi terminare la cottura in forno.

