

Ricette a cura di **Martino Ragusa**



Due preparazioni che normalmente prevedono l'uso della carne, le lasagne e le zucchine ripiene, sono proposte **in versione vegetariana**. Da provare!

Zucchine ripiene di ricotta

Ingredienti per 4 persone:

- 8 zucchine medie
- 150 g di ricotta
- 1 cipollotto
- 1 spicchio di aglio
- pane grattugiato
- olio extravergine di oliva
- 1 cucchiaino di timo tritato
- vino bianco secco, pepe nero, sale

Dividete le zucchine a metà per il lungo, svuotatele scavandole con un cucchiaino e salatele. Recuperate la polpa e tritatela. Tritate anche il cipollotto con lo spicchio di aglio e fate appassire il tutto in due cucchiaini di olio.

Condite la ricotta con sale e pepe e unite la polpa delle zucchine già appassite assieme a cipolla e aglio. Amalgamate, aggiungete il timo e riempite con questo composto le zucchine. In una teglia unta, cosparsa di pane grattugiato, infornatele a 180 gradi per 40 minuti aggiungendo un paio di cucchiaini di vino bianco secco metà cottura. A fine cottura accendete il grill per rosolare il pangrattato.

Ritorno a casa (e al Km 0)

HelloFresh, azienda che opera nel comparto delle box di ricette a domicilio, ha condotto una ricerca sulle abitudini alimentari che ha coinvolto 11.500 adulti in 16 paesi: il 34% degli intervistati ha affermato di mangiare meno al ristorante e di preferire ingredienti freschi, sostenibili e il più possibile locali.



Lasagne con zucchine e taleggio

Ingredienti per 4 persone

- 200 g di lasagne
- 500 g di zucchine
- 200 g di taleggio
- 25 g di burro
- olio extravergine di oliva
- 1 spicchio di aglio (facoltativo)
- maggiorana
- pepe bianco
- sale
- Per la besciamella**
- 350 ml di latte
- 25 g di maizena
- 25 g di burro
- 50 g di parmigiano
- sale

Preparate la besciamella così: versate il latte in un tegamino. Scioglietevi la maizena a freddo mescolando bene con la frusta. Quando la farina è ben sciolta, accendete il fuoco. Aggiungete il burro tagliato a tocchetti, un pizzico di sale e mescolate continuamente con la frusta fino a quando il composto non si addensa. Tagliate le zucchine a rondelle, frigatele in olio di oliva dorandole appena fatele scolare in uno scolapasta e tenetele da parte. Tagliate il taleggio a piccoli tocchetti e riservatelo.

Riempite di acqua una pentola larga, salate e portate a bollore. Immergete un paio di lasagne alla volta e fatele cuocere per 1 minuto. Pescatele con un mestolo forato e tuffatele in una scodella colma di acqua fredda che avrete approntato accanto alla pentola. Lasciatele raffreddare, prendetele con le mani, scrollatele dall'acqua e disponetele su un panno umido steso sul tavolo di cucina. Continuate fino a esaurimento delle lasagne. Scegliete una teglia tenendo conto che dovrete fare un timballo di 5 strati circa (da un minimo di 4 a un massimo di 6). Imburrate e cominciate a disporre uno strato di lasagne. Ricopritelo con un velo di besciamella e cospargete con le zucchine, tocchetti di taleggio e qualche fogliolina di maggiorana. Continuate gli strati alternando la pasta con besciamella, le zucchine e il taleggio fino a esaurimento degli ingredienti. Finite con uno strato di lasagne che cospargerete di fiocchi (dadini) di burro. Mettete in forno preriscaldato a 180° per 30 minuti. A cottura ultimata, fate riposare sulla bocca del forno aperto e spento per 5 minuti.