



Zucchine ripiene

con ceci e formaggio vegan

LIVELLO	facile
TEMPO	30 min+45 min cottura
DOSI	4 porzioni

INGREDIENTI

- 4 zucchine tonde
- sale q.b.
- 1/2 spicchi d'aglio
- 1 cucchiaio salsa di soia
- 200g ceci cotti
- 1 punta di pepe
- 1/2 cucchiaino di paprika (opzionale)
- 40g pan grattato
- 20g lievito alimentare
- 20-40g formaggio vegetale grattugiato

PROCEDIMENTO

- Tagliare la cima delle zucchine (conservatela), quindi svuotarle con un cucchiaino o uno scavino. Mettere la polpa da parte.
- Salare leggermente l'interno delle zucchine e disporle a testa in giù in una teglia o un piatto fondo per far uscire un po' d'acqua.
- Frullare finemente la polpa delle zucchine con l'aglio. Aggiungere la salsa di soia e cuocere in padella antiaderente per 5/10 minuti senza coperchio. Nel frattempo frullare grossolanamente i ceci.
- Quando la polpa delle zucchine è cotta e ha perso la maggior parte dell'acqua, spegnere la fiamma e aggiungere i ceci, il pepe, la paprika, il pan grattato, il lievito e il formaggio vegetale. Aggiustare di sale. Mescolare bene e farcire le zucchine svuotate. Guarnire con formaggio extra.
- Disporre le zucchine ripiene in una pirofila, chiuse con la cima precedentemente tagliata. Versare un dito di acqua o brodo vegetale e infornare a 180°C per 30 minuti e poi senza i "coperchi" per altri 15 a 200°C.
- Servire le zucchine calde o tiepide. Buon appetito!