

Dietista Dr.ssa Serena Garifo

Medicina preventiva - Medicina anti aging - Sovrappeso e obesità - Disturbi del comportamento alimentare

DIETOLOGIA Poliambulatorio Specialistico Cittadella PSC - Via De sonnaz, 16 TORINO

DIETOLOGIA Studio medico San Lazzaro Medica - Via Bignone, 38/A PINEROLO

Recapiti: 347 258 7763 - 011.541968

BARCLETTE DI ZUCCHINE VEGETARIANE CON RIPIENO DI SEITAN



Ingredienti per 2 porzioni:

- » 4 zucchine
- » 200g di seitan
- » 2 uova
- » 50g di parmigiano
- » olio evo n.2 cucchiaini (uno per la cottura delle verdure, uno per ungere la padella e cuocere le polpette);
- » sale q.b.; » pepe q.b. » curry q.b.; » curcuma q.b.; » paprika dolce q.b.

Procedimento:

- 1) Per prima cosa tagliare a metà le zucchine ed eliminare l'interno con uno scavino o con un cucchiaino
- 2) Tagliare grossolanamente il seitan e frullarlo insieme alle uova, fino a ridurlo in piccoli pezzetti.
- 3) In una ciotola mischiare il seitan frullato, l'olio, il pepe, le erbe aromatiche, un po' di curcuma e un paio di cucchiaini di parmigiano.
- 4) In una teglia mettere un filo d'olio e appoggiare le zucchine riempite con la farcitura.
- 5) Infine spolverare con un po' di parmigiano e infornare a forno ventilato a 180° per circa 20 minuti, e comunque fino a che il ripieno non sarà dorato e la zucchine saranno cotte.

.... Buon appetito e buona dieta!