

Zucca ripiena con spaghetti e carne

Tempo totale **70 Min** 15 Min Tempo di preparazione **55 Min** Tempo di cottura

Valori nutrizionali (per porzione):
2.349 kJ / 561 kcal

Grassi: **24,4 g** Proteine: **51,9 g**
Carboidrati: **32 g**

INGREDIENTI

2 Porzioni

1	zucca (circa 1 kg)
2 cucchiai	di olio d'oliva
3 cucchiai	<u>Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman</u>
0,5 cucchiaino	di pepe nero
1	cipolla
2	spicchi d'aglio
250 g	di carne macinata di manzo
150 g	di zuccina, tagliata a dadini fini
200 g	di pomodori pelati (o passata di pomodoro)
1 cucchiaino	di concentrato di pomodoro
0,5 cucchiaino	di origano essiccato
0,5 cucchiaino	di paprika affumicata
125 g	di mozzarella
2 cucchiai	di prezzemolo tritato o foglie di basilico spezzettate

PREPARAZIONE

Passaggio 1

1 zucca (circa 1 kg) - **1 cucchiaio** di olio d'oliva - **1 cucchiaio** Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman - **0,25 cucchiaino** di pepe nero
Preriscaldare il forno a 200°C. Tagliare la zucca a metà nel senso della lunghezza e rimuovere i semi. Spennellarla con l'olio d'oliva e la Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman, quindi insaporire con il pepe. Disporre le due metà con la parte tagliata rivolta verso il basso su una teglia foderata di carta da forno. Cuocere per 35–40 minuti, finché la polpa non risulterà tenera. Lasciare raffreddare leggermente, quindi utilizzare una forchetta per sgranare delicatamente la polpa ricavando dei filamenti simili a spaghetti.

Passaggio 2

1 cucchiaio di olio d'oliva - **1** cipolla - **2** spicchi d'aglio - **250 g** di carne macinata di manzo - **150 g** di zuccina, tagliata a dadini fini
Mentre la zucca cuoce in forno, preparare il ripieno. Scaldare l'olio d'oliva in una padella. Aggiungere la cipolla e lasciarla appassire per circa 2 minuti. Unire l'aglio e cuocere per altri 30 secondi. Aggiungere la carne macinata di manzo e cuocere sgranandola bene finché non sarà dorata (circa 5–6 minuti). Unire la zuccina a dadini e cuocere per 3–4 minuti, fino a quando non si sarà leggermente ammorbidita e l'umidità in eccesso sarà evaporata.

Passaggio 3

200 g di pomodori pelati (o passata di pomodoro) - **1 cucchiaino** di concentrato di pomodoro - **2 cucchiai** Salsa di Soia a Fermentazione Naturale

Kikkoman - **0,5 cucchiaino** di origano essiccato -
0,5 cucchiaino di paprika affumicata - **0,25
cucchiaino** di pepe nero

Aggiungere i pomodori, il concentrato di pomodoro, la Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman, l'origano, la paprika affumicata e il pepe. Mescolare bene. Lasciar sobbollire a fuoco medio per circa 10 minuti, mescolando di tanto in tanto.

Passaggio 4

125 g di mozzarella - **2 cucchiai** di prezzemolo tritato o foglie di basilico spezzettate

Distribuire il ripieno dei Passaggi 2 e 3 all'interno delle metà della zucca del Passaggio 1 (o trasferire il tutto in una pirofila da forno) e mescolare delicatamente con i filamenti della zucca stessa. Coprire la superficie con la mozzarella. Rimettere in forno e cuocere per altri 10–15 minuti, finché il formaggio non si sarà fuso e leggermente dorato. Spolverare con il prezzemolo o il basilico prima di servire.