

Zucchine Ripiene Vegetariane al Cartoccio



TEMPI DI PREPARAZIONE 20 minuti

TEMPO DI COTTURA 20 minuti

Ingredienti per 4 persone

- / 8 zucchine sode, di media grandezza
- / g 250 di TOFU VALSOIA (2 confezioni)
- / 1 mazzetto di menta fresca
- / g 30 di OLIO DI SOIA VALSOIA (3 cucchiari)
- / sale e pepe

Procedimento

1. Lavate le zucchine e cuocetele intere a vapore per 10 minuti circa. Lasciatele intiepidire, quindi tagliatele a metà per il lungo e, con l'aiuto di uno scavino, scavate la polpa all'interno delle mezze zucchine.
2. A parte, insaporite il TOFU VALSOIA con 1 cucchiaino di OLIO DI SOIA VALSOIA, sale e pepe, quindi farcite le zucchine. Cospargete le zucchine con menta fresca tritata e irrorate con l'OLIO DI SOIA VALSOIA.
3. Incartate ogni zucchina con un pezzo di carta da forno e cuocetele alla griglia per circa 10 minuti, avendo cura di girarle a metà cottura. Servite subito le zucchine ben calde, ancora nel loro cartoccio.