

Zucchine imbottite con fontina (o galbanino)

Categoria : LA FRITTATA

Pubblicato da [G.P.](#) in 3/10/2010

Preparazione Spuntate le zucchine e cuocetele per 5 minuti in acqua salata; successivamente tagliatele a metà e svuotatele. In un piatto mettete la polpa delle zucchine, un po' di pangrattato, il parmigiano, l'uovo sodo tritato e il sale; mescolate bene il tutto e poi riempiete le zucchine con il composto. Sistemate sopra ognuna di esse una striscia di fontina, olio e cospargete con pangrattato. Mettete le zucchine in una teglia unta con olio e infornate per 10 minuti.

Zucchine imbottite con fontina (o galbanino)

Ingredienti e dosi per 4 persone

600 g di zucchine

Pangrattato



2 cucchiaini di formaggio parmigiano grattugiato

1 uovo sodo

100 g di formaggio fontina

Olio d'oliva

Sale

Calcolo delle calorie

Formaggio fontina (374)

Formaggio parmigiano grattugiato (150)

Olio d'oliva (700)

Pangrattato (354)

Sale (1)

Uovo sodo (93)

Zucchine (90)

Totale calorie per persona: 440