

# Zucca ripiena con riso, verdure e carne



## Descrizione

Questa ricetta di zucca ripiena al forno con riso, verdure e carne macinata è un piatto autunnale ricco e saporito, perfetto per le giornate più fresche. La dolcezza della zucca si sposa alla perfezione con la carne macinata e le verdure, mentre il riso e il formaggio filante completano questa ricetta sfiziosa e nutriente. Ideale da servire come piatto unico, è una soluzione creativa e gustosa per portare in tavola i sapori di stagione. Scopri come preparare la zucca ripiena e sorprendi i tuoi ospiti con un piatto che unisce semplicità e gusto.

## Informazioni

**PREPARAZIONE:** 20 min

**DIFFICOLTÀ:** 2

**COTTURA:** 55 min

**DOSI PER:** 4 persone

## Ingredienti

2 cucchiaini di **olio d'oliva**  
1 **cipolla** media  
2 spicchi d'**aglio**  
1 **carota**  
1 gambo di **sedano**  
300 g di **carne macinata**

300 g di **riso arborio**  
**Brodo vegetale** q.b.  
200 g di **formaggio** grattugiato  
1 **zucca**  
**Olio, sale e pepe** q.b.

## Preparazione

- 1) Preriscalda il forno a 180°C.
- 2) Taglia la parte superiore della zucca, rimuovi i semi e i filamenti interni, spennella con olio, sale e pepe, poi inforna per 30-40 minuti, finché non diventa morbida ma ancora compatta.
- 3) Nel frattempo, in una padella capiente, scalda l'olio e rosola la cipolla e l'aglio.
- 4) Aggiungi la carne macinata e cuocila fino a doratura.
- 5) Unisci le verdure tritate, mescola e lascia cuocere per qualche minuto, poi aggiungi il riso e tostalo brevemente.
- 6) Versa il brodo vegetale, copri e cuoci a fuoco lento finché il riso è cotto.
- 7) Una volta che la zucca è pronta, farciscila con il composto di carne, verdure e riso, cospargi con il formaggio grattugiato e inforna nuovamente per 10-15 minuti fino a quando il formaggio si scioglie e diventa dorato. Lascia riposare qualche minuto prima di servire.