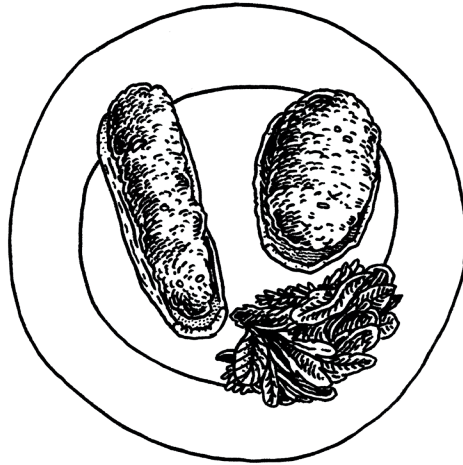


#25

Expo 2015
Regione Liguria
Cooking



Verdure ripiene alla spezzina

La Spezia-style stuffed vegetables

Ingredients (6 serves)

(considering 3 pieces per type of vegetable) large white onions, medium-sized tomatoes, boiled potatoes, zucchini, peppers, 200 g mortadella, 1 whole egg, 150 g grated pecorino cheese, a pinch of nutmeg, breadcrumbs, oregano, salt, pepper, extra-virgin olive oil to grease the pan.

- ⌚ 2 h, 30 min
- 👤 easy
- 🏷️ DOC Colline di Levante Bianco

Boil the onions and zucchini cut in half (hollow them out and don't throw anything away). Halve and scoop out pulp from tomatoes and peppers. Also hollow out the potatoes and use the pulp to make the filling. Fill all the vegetables and place them in a pan, sprinkling with bread crumbs mixed with oregano and a few drops of olive oil. Bake at 170°C (340°F) until a golden crust forms.

Ingredienti (6 porzioni)

(per una quantità di 3 verdure per qualità) cipolle bianche abbastanza grandi, pomodori medi, patate lessate, zucchine, peperoni, 200 g di mortadella, 1 uovo intero, 150 g formaggio pecorino grattugiato, un pizzico di noce moscata, pan grattato, origano, sale, pepe qb, olio di frantoio per la teglia.

Lessare le cipolle e le zucchine tagliate a metà (vanno incavate e non si butta via niente). Tagliare a metà e svuotare i pomodori e i peperoni. Incavare anche le patate e mettere il dentro nel ripieno. Riempire tutte le verdure e disporle nella teglia cospargendo con pan grattato misto a origano e qualche goccia d'olio. Informare a 170 ° fino a quando non si forma una crosticina dorata.

Nota: occorre dire che le verdure ripiene alla spezzina non si distaccano per preparazione da una modalità comune a tutta la costa ligure, da levante a ponente. Modalità affine anche alla Provenza di mare. Pensiamo poi che i ripieni sono di origine mediterranea e tutta la costa ligure fino a Marsiglia è stata oggetto di invasione moro-saracena. Le verdure ripiene appartengono alla cultura dell'orto di casa di tutto il Mediterraneo. E le cucine camminano. Sono i "profumi" usati per insaporire che variano. Nel ponente del nostro Golfo primeggia la "cornabugia", ovvero l'origano con preferenza per quello del Muzzerone. Ma c'è una cultura delle colline e delle due valli legata anche all'erba persa, la maggiorana.