

Sformatini patate e zucchine



Questi sformatini patate e zucchine, con prosciutto cotto e mozzarella sono un secondo piatto monoporzione molto sfizioso, da personalizzare con l'aggiunta di altri ingredienti in base ai vostri gusti.

Si possono preparare in anticipo e conservare in congelatore fino al momento della cottura in modo da diventare un ottimo salvacena.

Ingredienti per 4 sformatini

400 g di zucchine

200 g di patate

1 scalogno

10 fiori di zucchine

60 g di prosciutto cotto

100 g di mozzarella

pangrattato

noce moscata

sale

olio

Per prima cosa pulire le patate, eliminando la buccia. Lavarle accuratamente, tagliarle a fettine non troppo sottili e cuocerle in acqua per circa 15 minuti, devono ammorbidirsi ma non rompersi.



Pulire le zucchine eliminando le estremità, tagliarne una a tocchetti e tritare finemente le altre con lo scalogno. Cuocere le zucchine tritate e lo scalogno in padella con un filo di olio e un pizzico di sale per circa 10 minuti.

Pulire i fiori di zucca, eliminando il picciolo interno e i filamenti esterni. Saltare i fiori in padella con la zuccina tagliata a dadini e un filo d'olio.



Tagliare la mozzarella a fettine e il prosciutto cotto in piccoli pezzettini.

Quando tutti gli ingredienti sono pronti, unire alle zucchine tritate, il prosciutto cotto e qualche fettina di patata schiacciata. Amalgamare bene il composto e aggiungere la noce moscata.



Rivestire il fondo dei pirottini e di piccoli contenitori di vetro che possono essere usati in forno con i fiori di zucca e qualche fettina di patata, aggiungere una fettina di mozzarella e coprire con il composto di zucchine e prosciutto cotto. Come ultimo strato ancora patate e un po' di zucchine tagliate a dadini e qualche pezzettini di mozzarella.



Aggiungere il pangrattato e cuocere in forno caldo a 160° per circa 40 minuti.



[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Secondi e contorni](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)