



ZUCCHINE RIPIENE DI TONNO

Difficult: Media



Buongiorno,

di solito le zucchine le preparo ripiene di carne, questa volta ho voluto provare questa variante con il tonno e devo dire che sono rimasta molto soddisfatta! Mi piace sperimentare in cucina, provatele anche voi e fatemi sapere! ;)

Dosi: dosi per 4 persone

- olive verdi o nere 50gr.
- pancarr  50gr.
- tonno 80gr.
- uovo 1
- zucchine 2 grandi
- aglio 1 spicchio
- capperi 5/6
- olio EVO
- pangrattato q.b.
- prezzemolo a piacere
- sale

Tagliare le zucchine a met nel senso della lunghezza poi di nuovo a met



sbollentarle pochi minuti in acqua salata



Lasciare intiepidire e con l'aiuto di un cucchiaino togliere la polpa interna, lasciandola da parte, dobbiamo formare delle barchette



tagliare le olive a pezzetti

in una ciotola preparare il condimento: le olive tagliate, l'uovo intero (in foto non si vede, ma va



messo), il pane ammollato nell'acqua e strizzato, il tonno, il prezzemolo, i capperi, una parte della polpa tolta alle zucchine, l'aglio sminuzzato e il sale



posizionare le nostre barchette su una teglia da forno e condirle con un filo di olio



a questo punto riempirle con il composto appena preparato e ricoprirle con del pangrattato e un giro di olio



in forno a 200 per circa 30 minuti controllare sempre il grado di cottura e doratura.



P.S. se preferite potete aggiungerci anche qualche dadino di mozzarella o altro formaggio!
Buon appetito

e alla prossima ricetta ;)

Copyright <http://www.cosacuciniamo.it> 2013 - All Rights Reserved.
Ricette eseguite e fotografate da Emanuela Anselmi