

Zucchine ripiene di tonno



Ingredienti per 4 persone

4 zucchine



200 grammi di tonno sott'olio - circa 3 lattine piccole



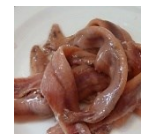
1 uovo



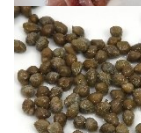
Sale e pepe



4 filetti di alici sott'olio



1 cucchiaio di capperi



5 cucchiai di pangrattato



4 rametti di prezzemolo



Olio di oliva



Come si cucina

Prendi una pentola grande e riempila di acqua.



Metti la pentola sul fornello e accendi il fornello.



Metti un cucchiaino di sale nell'acqua.



Quando l'acqua bolle, metti le zucchine nell'acqua.



Dopo 10 minuti, spegni il fornello.



Scola l'acqua nel lavandino.

Versa un po' di acqua fredda nella pentola per fare raffreddare le zucchine.

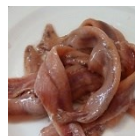
Quando le zucchine sono fredde, tagliale a metà per lungo.

Prendi un cucchiaino e toglì la parte centrale delle zucchine con i semi.



Fai a pezzetti la parte delle zucchine che hai tolto e mettile in una scodella.

Prendi le alici e tagliale a pezzettini molto piccoli con un coltello e un tagliere.



Metti anche il tonno senza olio, i capperi, le alici tritate, l'uovo, il pangrattato, il prezzemolo, e un pizzico di sale e pepe nella scodella.



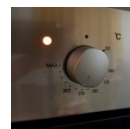
Impasta con le mani.



Impasta fino a quando diventa come nella foto.



Accendi il forno a 180 gradi.



Prendi una teglia.

Metti un pezzo di carta da forno nella teglia.

La carta da forno deve essere un po' più grande della teglia.

Riempi le zucchine con l'impasto e mettile sulla teglia.



Versa un po' di olio sulle zucchine ripiene.



Metti la teglia nel forno.

Dopo 45 minuti, spegni il forno.

Le tue zucchine ripiene di tonno sono pronte!

