



Tubi di zucchine ripieni di tonno e basilico

Tempo: 15 min

Difficolta':

Prodotto: Tonno all'olio Extra Vergine di Oliva

Ingredienti per quattro persone

- 4 zucchine grandi
- 1 manciata di pinoli
- 1 confezione di Filetti di Tonno Rio Mare all'Olio d'oliva in vetro da 180 g
- due cucchiari di pecorino grattugiato
- un ciuffetto di basilico
- 1 spicchio d'aglio
- sale marino
- olio extra vergine d'oliva

Procedimento

Mondare le zucchine delle due estremita', tagliarle in tre parti e scavare ogni parte con un coltellino per togliere la polpa interna, ottenendo dei tubi bucati. Scottarli in acqua bollente salata per un paio di minuti e asciugarli bene su carta assorbente.

Tritare al coltello una piccola parte della polpa, uno spicchio d'aglio, le foglioline di basilico, i pinoli, il pecorino e mescolare il tutto con meta' dei filetti di tonno spezzettati. Con questo composto riempire i tubi di zucchine e metterli in una teglia unta d'olio. Gratinare in forno per 10 minuti a 190 gradi.

Mise en place:

Poggiare i tubi di zucchine in piedi, su piatti piani, ricoprendoli con l'altra meta' dei filetti di tonno. Decorare con foglioline di basilico, una macinata di pepe e pinoli tostiti.

Il consiglio dello chef:

la polpa interna delle zucchine e' ricca d'acqua, per questo in fase di cottura spesso diventa una poltiglia, soprattutto nelle varietati piu' grandi. Utilizzarne un po' in questa preparazione aiuta ad ammorbidire il ripieno e a renderlo piu' succoso.



Le Ricette di Rio Mare PER TUTTE LE OCCASIONI

Il consiglio dello Chef

La polpa interna delle zucchine e' ricca d'acqua, per questo in fase di cottura spesso diventa una poltiglia, soprattutto nelle variet  piu' grandi. Utilizzarne un po' in questa preparazione aiuta ad ammorbidire il ripieno e a renderlo piu' succoso.