



Zucchine Ripiene di Tonno con Pangrattato

Tempo: 40 min

Difficolta': 2

Prodotto: Tonno all'Olio d'Oliva

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 4 zucchine tonde (o lunghe, a piacere)- 4 confezioni di Tonno Rio Mare all'Olio di Oliva da 80 g- 1 cipolla bianca- 160 g di ricotta salata
- Un ciuffo di prezzemolo fresco- 40 g pinoli- Una macinata di pepe nero- 100 g di pane grattugiato integrale- 6 cucchiaini di olio extravergine d'oliva- Un pizzico di sale

PROCEDIMENTO

Sciacquare le zucchine, sbollentarle in una casseruola con acqua bollente e leggermente salata per 5 minuti, quindi tagliarle a meta' e svuotarle con uno scavino.

Nel frattempo, radunare in un mixer il prezzemolo con i gambi, la ricotta salata tagliata a pezzetti, il pane grattugiato, il tonno, precedentemente sgocciolato, un cucchiaino di olio extra vergine d'oliva e frullare il tutto.

Recuperare la polpa delle zucchine e stufarla in una padella antiaderente insieme a un filo di olio, un cucchiaino di acqua e la cipolla sminuzzata finemente, condendo con un pizzico di sale.

Aggiungere la cipolla e la polpa di zucchine stufata nel mixer e frullare ulteriormente cosi' da uniformare consistenza e sapori.

Farcire ciascuna zucchina con il composto, aggiungere in superficie i pinoli interi, quindi cuocere in forno preriscaldato a 250°C in modalita' grill per 5-8 minuti.



Le Ricette di Rio Mare PER TUTTE LE OCCASIONI

Il consiglio dello Chef

Consiglio ai papa' - Un modo divertente per far accostare i vostri bambini alle verdure e a tutto cio' che di verde c'e' in natura e' arricchirle con un po' di gusto sano e di fantasia: le zucchine, ad esempio, possono diventare barchette. Invita il tuo bambino in cucina a prepararle insieme a te: vedrai quanto si divertira' a svuotarle e riempirle con la farcia che avrete preparato insieme. Non vedra' l'ora di assaggiarle!