



## Zucchine ripiene di tonno e alici

### **Ingredienti**

4 zucchine chiare  
200 g di tonno sott'olio (peso sgocciolato)  
1 uovo  
8 filetti d'alicci sott'olio  
5 cucchiaini di pangrattato  
prezzemolo q.b.  
aglio a piacere  
sale q.b.  
un pizzico di pepe  
olio q.b.

Cuocere le zucchine in acqua bollente salata per 10 minuti. Scolatele e bloccate la cottura sotto l'acqua fredda corrente. Tagliatele a metà in senso longitudinale e scavate la polpa con uno scavino creando delle barchette. Schiacciare con la forchetta il tonno sgocciolato, le alici tritate, l'uovo, il pangrattato, il prezzemolo, l'aglio e un poco di pepe.

Impastate il tutto con le mani fino ad ottenere un composto omogeneo e non troppo umido. Aiutandovi con un cucchiaio farcite le zucchine e adagiatele a poco a poco su una teglia foderata di carta forno. Irroratele con un giro d'olio e passatele in forno, già caldo a 180°, per 30-40 minuti.

Sfornate le zucchine ripiene, lasciatele riposare qualche minuto perché si assestino e quindi servitele.

Comunque sono ottime anche il giorno dopo!