



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 cucchiaino 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!