

SECONDI PIATTI

Zucchine tonde ripiene al tonno

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#)

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#) PREPARAZIONE: [15 min](#) COTTURA: [40 min](#) COSTO:

[basso](#) REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)



Le zucchine tonde ripiene al tonno sono un [secondo piatto](#) semplice, ma molto saporito. Si preparano in pochi minuti con ingredienti comuni come tonno, uovo, pangrattato e parmigiano. **Perfette da servire calde o fredde**, sono ottime anche il giorno dopo. Una **ricetta** versatile e leggera che piacerà a tutta la famiglia.

INGREDIENTI PER LE ZUCCHINE RIPIENE DI TONNO

ZUCCHINE TONDE 4
TONNO SOTT'OLIO 200 gr
PARMIGIANO REGGIANO
GRATTUGIATO facoltativo - 30 gr
PANGRATTATO 50 gr
UOVO 1
PREZZEMOLO
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)
SALE

COME FARE LE ZUCCHINE TONDE RIPIENE AL TONNO

1

Prepara il ripieno

In una ciotola unisci il tonno ben sgocciolato, l'uovo, il parmigiano, il pangrattato, un pizzico di sale e del prezzemolo tritato. Mescola bene fino a ottenere un composto omogeneo e lascia riposare per 10 minuti.







2

Prepara le zucchine

Lava e asciuga le zucchine, poi taglia la calotta superiore. Incidi l'interno con un coltello e svuotalo con un cucchiaino. Sala leggermente le zucchine, sia all'interno che all'esterno.





3 Riempi e cuoci

Disponi le zucchini svuotate in una pirofila ben oliata. Riempile con l'impasto al tonno e richiudi con le loro calotte. Versa un filo d'olio sulle zucchini e cuoci in forno statico a 200°C per circa 40 minuti, fino a doratura.



TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Non serve sbollentare le zucchine prima della cottura: cuociono perfettamente in forno.

Usa il ripieno avanzato per preparare polpette o farcire altre verdure.

Aggiungi spezie come curry o paprika per una variante aromatica.

Sfrutta la polpa delle zucchine svuotate per preparare una crema da servire su crostini.

CONSERVAZIONE

Le zucchine tonde ripiene al tonno si conservano in frigorifero per un paio di giorni in un contenitore ermetico. Puoi anche congelarle da cotte, meglio se già porzionate.

POTRESTI CUCINARE ANCHE...

Zucchine ripiene al forno: con carne macinata o formaggio.

Pomodori ripieni di riso: un grande classico dell'estate.

Peperoni ripieni: con tonno, patate o pane.

Torta salata di zucchine: con sfoglia e farcitura cremosa.

Polpette di zucchine: ideali anche per l'aperitivo.