

ANTIPASTI E SNACK

## Esplosivi di zucchine e tonno

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone    DIFFICOLTÀ: bassa    COSTO: basso    REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



Esplosivi di zucchine e tonno: uno snack, un finger food, un antipasto? Qualunque ruolo vogliate che assuma sulla vostra tavola non vi deluderà! Da provare subito...

### INGREDIENTI

2 zucchine  
1 scatola di tonno da 160 g  
1 uovo  
1 cipollotto  
una manciata di pan grattato  
30 g di parmigiano reggiano grattugiato  
3 cucchiaini di olio  
2 alici sott'olio  
1 cucchiaio di capperi  
sale  
pepe.

### PREPARAZIONE

- 1 Affettare finemente per il lungo le due zucchine, prenderne 30 fette e metterle da parte, le zucchine rimanenti tagliarle a pezzetti.



- 2 Mettere le zucchine tagliate in una padella con un cucchiaio di olio, un cipollotto affettato sottilmente, le alici ed i capperi, far cuocere per qualche minuto.



3 In un frullatore unire il tonno, l'uovo, il parmigiano e frullare.



4 Aspettare che si raffreddi il composto di zucchine e unirlo alla crema di tonno. Stendete le fette di zuccina e mettere su un estremo una pallina di composto. Arrotolare.



5 Appoggiare gli involtini vicini su una teglia (in questo modo non si apriranno), irrorare con un paio di cucchiaini di olio, salare e pepare.

Aggiungere qualche pizzico di pangrattato per rendere le zucchine croccanti.



6 Cuocere per 20 minuti a 200°, servite fredde o tiepide.



