

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Pomodori verdi al forno

di: *Attilio*

LUOGO: *Europa / Italia*

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



Pomodori verdi al forno

INGREDIENTI

POMODORI VERDI 8
TONNO SOTT'OLIO sgocciolato - 200 gr
FILETTI DI ACCIUGHE 6
PREZZEMOLO 1 ciuffo
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)
PANE GRATTUGIATO
PINOLI 2 cucchiaini da tavola
OLIVE VERDI denocciate - 40 gr

PREPARAZIONE

- 1 Quando volete preparare i pomodori verdi al forno, per prima cosa, lavate bene i pomodori verdi, rimuovete la calotta dai pomodori con un coltello affilato. Svutateli con delicatezza e raccogliete la polpa ricavata, all'interno di un recipiente, spezzettatela grossolanamente e, tenetela da parte. Salate leggermente l'interno dei pomodori e metteteli a testa in giù, in maniera tale da far fuoriuscire il più possibile, tutta l'acqua di

vegetazione.

- 2** Preparate a questo punto, un trito con il prezzemolo, i filetti di acciughe, le olive verdi denocciolate, il tonno sott'olio sgocciolato e spezzettato grossolanamente e, i pinoli. Unite al trito anche la polpa dei pomodori spezzettata e, messa da parte in precedenza. Regolate il composto con un pizzico di sale e pepe. Mescolate e amalgamate bene il tutto.
- 3** Riempiti i pomodori con il composto appena preparato, trasferiteli all'interno di una teglia ricoperta con della carta da forno e leggermente unta con dell'olio. Cospargeteli con del pangrattato e conditeli con un giro d'olio extravergine d'oliva.
- 4** Cuocete in forno preriscaldato statico a 200°C per circa 20 minuti o fino a quando la superficie dei pomodori si sarà completamente dorata. Sfornate e servite.