

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Zucchine fredde ripiene di alici e capperi

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa REPERIBILITÀ ALIMENTI: media



INGREDIENTI

zucchine
cipolla
aglio
un goccio d'olio
capperi
filetti di acciughe o alici
prezzemolo
aceto.

PREPARAZIONE

1 Lessare le zucchine lasciandole un po' al dente, tagliarle a metà per la lunghezza e scavare nel centro.

Rosolare la cipolla con uno spicchio d'aglio ed i filetti di alici, unire il prezzemolo tritato ed i capperi, mescolare, versare un goccio di aceto e sfumare.

Farcire le zucchine con il ripieno, riporre in frigorifero e servirle fredde.