

ANTIPASTI E SNACK

Barchette di cetriolo con tonno

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa PREPARAZIONE: 15 min COSTO: molto basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



Le **barchette di cetriolo con tonno** sono la quintessenza della cucina estiva: croccanti, idratanti e pronte in meno di dieci minuti. Questa preparazione trasforma il cetriolo in un contenitore naturale perfetto per accogliere una mousse di tonno saporita, creando uno snack che conquista al primo morso.

È la soluzione ideale per un aperitivo in giardino, un brunch della domenica o come contorno fresco per accompagnare degli [spiedini di pesce](#). Se ami i piatti freddi e veloci, potresti servire queste barchette insieme a degli sfiziosi [hummus colorati](#) o utilizzarle come apertura per un pranzo a base di [finger food](#). Se cerchi altre idee per farcire le verdure, non

perderti la nostra versione del [pomodori ripieni in friggitrice ad aria](#) o lasciati ispirare dalla freschezza di questo [carpaccio di zucchine e parmigiano](#).

Preparare le barchette di cetriolo con tonno è un gioco da ragazzi: non serve cottura, basta scegliere ingredienti freschi e di qualità per portare in tavola un concentrato di benessere e sapore.

INGREDIENTI PER LE BARCHETTE DI CETRIOLO CON TONNO

CETRIOLI 4

TONNO SOTT'OLIO 160 gr

FORMAGGIO SPALMABILE 100 gr

CAPPERI SOTTO SALE 1 cucchiaino da tavola

OLIVE NERE DENOCCIOLATE 6

ANETO FRESCO 1 ciuffo

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

SALE

PEPE NERO

SUCCO DI LIMONE

PREPARAZIONE DELLE BARCHETTE DI CETRIOLO CON TONNO

- 1 Lava con cura i cetrioli sotto l'acqua corrente e asciugali bene con un canovaccio. Spunta le estremità dei cetrioli e poi tagliali a metà nel senso della lunghezza. Prendi un cucchiaino e scava delicatamente la parte centrale di ciascuna metà per rimuovere i semi e la polpa più acquosa, creando una cavità a forma di barchetta. Fai attenzione a lasciarne un po' di spessore lungo i bordi per non romperli.
- 2 Tampona l'interno delle barchette con della carta assorbente da cucina per eliminare l'umidità in eccesso. Sgocciola il tonno dall'olio di conservazione, versalo all'interno di una ciotola e sminuzzalo finemente con una forchetta. Unisci al tonno il formaggio spalmabile, i capperi tritati, le olive nere tagliate a pezzetti piccoli e un filo d'olio extravergine d'oliva.
- 3 Aggiusta di sale, pepe e, se ti piace una nota di freschezza in più, versa qualche goccia di succo di limone. Mescola il tutto energicamente con la forchetta fino a ottenere una

crema omogenea e ben amalgamata.

- 4 Riempi le barchette di cetriolo distribuendo la crema di tonno al loro interno con l'aiuto di un cucchiaino, livellando la superficie o lasciandola leggermente ondulata. Guarnisci con qualche fogliolina di aneto fresco e riponi le barchette in frigorifero per circa 15-20 minuti prima di servirle, così da gustarle ben fredde.

IDEE ALTERNATIVE

Versione senza glutine: la ricetta è naturalmente priva di glutine; assicurati solo che il tonno e le salse utilizzate siano certificati.

Versione senza lattosio: se utilizzi del formaggio spalmabile per legare il tonno, scegline uno senza lattosio o sostituiscilo con dell'avocado schiacciato.

Versione light: sostituisci il formaggio spalmabile con dello yogurt greco allo 0% di grassi e utilizza tonno al naturale ben sgocciolato.

L'idea vegetariana/vegana: sostituisci il tonno con dei ceci frullati grossolanamente e conditi con tahina, limone e alghe nori tritate per richiamare il sapore del mare.

L'idea WOW: crea delle barchette "a vela" inserendo uno stuzzichino con una sottile fetta di formaggio o una foglia di basilico a mo' di vela e aggiungi qualche chicco di melagrana per un tocco di colore.

TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Trucco per una riuscita sicura: per evitare che le barchette di cetriolo con tonno rilascino troppa acqua nel piatto, dopo averle scavate cospargi l'interno con un pizzico di sale e lasciale capovolte su carta assorbente per 10 minuti. Asciugale bene prima di farcirle.

Lo sfizio in più: aggiungi alla crema di tonno dei capperi dissalati tritati o un pizzico di paprika affumicata: doneranno una profondità di sapore incredibile che sorprenderà tutti.

L'idea per i bambini: taglia i cetrioli a cilindri più corti e falli decorare ai più piccoli con olive tagliate a rondelle o mais dolce per creare delle "faccine" saporite.

Idea antispreco: non buttare la polpa del cetriolo che hai scavato! Puoi frullarla insieme a dello yogurt e menta per un rinfrescante cocktail, oppure aggiungerla a un'insalata mista o a un estratto di frutta e verdura mattutino.

CONSERVAZIONE

Le barchette di cetriolo con tonno vanno consumate preferibilmente subito. Se necessario, si

conservano in frigorifero per al massimo 12 ore all'interno di un contenitore ermetico, ma tieni presente che il cetriolo tenderà comunque a perdere un po' della sua croccantezza.