

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Pomodori verdi al forno



Pomodori verdi al forno: ovvero come realizzare una ricetta semplice semplice ed economica ma dalla grande presenza scenica. Per loro conformazione i pomodori sono dei perfetti contenitori, ideali per accogliere diversi tipi di ripieni.

Si possono farcire con carne, pesce o altre verdure.

In questo caso abbiamo voluto riempirli con un misto che ricorda i sapori mediterranei e del mare grazie alla presenza di acciughe, tonno, olive e capperi. Un ripieno decisamente saporito e sapido che si sposa benissimo con il pomodoro.

Le verdure ripiene sono sempre molto gradite e anche questi pomodori verdi al forno non deluderanno le aspettative. La loro calotta resta soda e integra, anche dopo la cottura in forno e ciò li rende davvero molto piacevoli in fase di assaggio, perché c'è un bel contrasto tra l'esterno e l'interno.

Cucinare con le verdure è sempre molto piacevole e differenza di altre però i pomodori sono molto semplici da pulire, gli si toglie la calotta superiore, si svuotano e si raschiano un po' con un cucchiaino e il più è fatto.

I piatti a base di verdure sono sempre dai grandi assi nella manica da tirare fuori al momento opportuno come una cena sfiziosa tra amici o quando si ha voglia di qualcosa di buono.

Pomodori verdi fritti o al forno? Scegliete voi!

I pomodori nella loro variante verde poi sono meno dolciastri e si prestano benissimo ad essere utilizzati nelle ricette salate. Come capirete si tratta di una ricetta estremamente versatile che può essere modificata in base ai vostri gusti e alle vostre esigenze. Può diventare anche una perfetta ricetta svuota frigo perché nel ripieno si può mettere tranquillamente ciò che avete da consumare in frigorifero: ci sta bene tutto!

Molto invitanti e sfiziosi sono perfetti da presentare come stuzzichino, come antipasto ma sono anche eleganti e quindi faranno un figurone a tavola in un giorno di festa.

La loro realizzazione è decisamente veloce ed è

anche furba in quanto possono essere preparati in anticipo e portati a tavola al momento opportuno.

Se amate poi in modo particolare questo genere di preparazioni ecco per voi altre ricette di verdure ripiene:

[zucchine ripiene](#)

[melanzane ripiene](#)

[pomodori ripieni](#)

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 DENOCCIOLATE 40 gr

SALE

PEPE NERO

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. Svuotateli con delicatezza e raccogliete la polpa ricavata, all'interno di un recipiente, spezzettatela grossolanamente e tenetela da parte.







2 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.



- 3** Preparete a questo punto, un trito con il prezzemolo, i filetti di acciughe, le olive verdi denocciolate.







- 4 Unite al trito 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.







- 5** 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.









- 6 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.



