

SECONDI PIATTI

## Zucchine tonde ripiene al tonno

DOSI PER: 4 persone    DIFFICOLTÀ: bassa    PREPARAZIONE: 25 min    COTTURA: 65 min    COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



Si iniziano a raccogliere le prime **zucchine** dall'orto, ecco un modo interessante per cucinarle: **zucchine tonde** ripiene al tonno, che poi se non son tonde va bene lo stesso!

Si tratta di una ricetta molto carina, simpatica anche a vedersi, nella quale le **zucchine** si trasformano in un contenitore per una **farcia deliziosa** a base di tonno, pane raffermo ammollato e pochi altri ingredienti che aiutano ad esaltare il sapore soprattutto del tonno.

Un **piatto perfetto** sia da presentare a tavola in una cena tra amici ma anche come work food se ve ne rimangono per il giorno successivo. Ottime sia calde che **fredde**! Scopri altre [ricette con le zucchine](#) e

prova altre [ricette di verdure ripiene](#).

## INGREDIENTI

ZUCCHINE ROTONDE 4

TONNO SOTT'OLIO 200 gr

PANE RAFFERMO 3 fette

SPICCHIO DI AGLIO 1

PREZZEMOLO 1 mazzetto

UOVA 2

POMODORO PELATO 300 gr

PARMIGIANO REGGIANO 2 cucchiaini da  
tavola

CIPOLLE 1

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4  
cucchiaini da tavola

NOCE MOSCATA 1 pizzico

SALE

PEPE NERO

## PREPARAZIONE

**1** Per preparare delle ottime zucchine tonde ripiene al tonno come prima cosa dovrete lavare le zucchine e rimuovere la calotta superiore, ovvero quella dalla parte del picciolo.

Ora, con un cucchiaino, dovrete scavare l'interno della zuccina mettendo parte della polpa che otterrete. Le zucchine dovranno essere sufficientemente svuotate proprio per dar spazio alla farcia.



2 Passate, quindi, alla realizzazione della farcia: mettete a mollo le fette di pane raffermo in

semplice acqua e quando si sarà ben ammorbidito, potrete strizzarlo eliminando l'eccesso d'acqua che avrà assorbito, quindi trasferitelo in una ciotola abbastanza capiente.

Aggiungete al pane ammollato, il tonno ben sgocciolato dall'olio di conserva, un trito di aglio e prezzemolo, le uova, il parmigiano grattugiato, una grattata di noce moscata, sale e pepe; non vi resta che impastare il tutto bene con le mani fino ad ottenere un composto piuttosto omogeneo.

- 3 Utilizzate, quindi, la farcia appena ottenuta per farcire le zucchine precedentemente scavate e mettetele da parte.



- 4 Ora preparerete il sugo che costituirà il fondo di cottura delle zucchine: in un tegame piuttosto ampio e possibilmente dal fondo spesso, fate scaldare un bel giro d'olio extravergine d'oliva.

Nel mentre pulite ed affettate sottilmente una cipolla bianca, unitela al tegame e fatela appassire dolcemente, senza che prenda troppo colore.

Aggiungete al tegame anche della polpa di zucchine messa da parte e fate rosolare dolcemente il tutto.

Trascorsi un paio di minuti, potrete unire anche il pomodoro e lasciate sul fuoco dolce per qualche minuto.



5 E' ora di accomodare le zucchine farcite nel sugo di pomodoro prestando attenzione a

mantenere l'apertura con il ripieno rivolta verso l'alto. Tappate ciascuna zuccina con la sua calottina, versate poca acqua per diluire il fondo di cottura e consentire la formazione del vapore per una cottura omogenea.

Coprite il tegame e lasciate cuocere per circa un'ora a fuoco dolce verificando via via il giusto grado di cottura e prolungando la permanenza sul fuoco qualora non fossero cotte una volta trascorsa l'ora indicata.



**6** Quando saranno cotte, togliete le zucchine dal tegame e frullate il fondo di cottura fino ad ottenere una salsa liscia.

Servite le zucchine tonde farcite al tonno nei piatti da portata utilizzando la salsina come decorazione dei piatti stessi e trasferendola in una salsiera qualora i commensali ne volessero aggiungere.