

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

## Pomodori verdi al forno

---

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 denocciolate - 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. Svuotateli 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.