

SECONDI PIATTI

Zucchine gratinate

di: *Cookaround*

LUOGO: *Europa / Italia*

DOSI PER: *4 persone* DIFFICOLTÀ: *bassa* PREPARAZIONE: *10 min* COTTURA: *30 min* COSTO: *basso*

REPERIBILITÀ ALIMENTI: *facile*



INGREDIENTI

ZUCCHINE medie - 8
PANE raffermo - 200 gr
TONNO BIANCO SOTT'OLIO 250 gr
SPICCHIO DI AGLIO facoltativo - ½
CAPPERI sott'aceto - 2 cucchiaini da tavola
PARMIGIANO REGGIANO grattugiato - 100 gr
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4 cucchiaini da tavola
SALE

Le **zucchine gratinate** sono un ottimo secondo piatto, ideale da preparare quando si vuole qualcosa di leggero e saporito da mettere in tavola, magari per risolvere la cena. Divertitevi a speziare le zucchine gratinate come più vi piace per renderle così ancora più uniche. Potete servirle sia calde che fredde e se tagliate in più parti sono perfette per un buffet.

Preparazione

1 Spuntate, lavate e sciacquate le zucchine.



2 Mettete a bagno in acqua fredda il pane raffermo.

Portate una pentola colma d'acqua leggermente salata ad ebollizione, quindi tuffatevi le zucchine a scottarsi per 10 minuti.



3 Nel frattempo, prelevate il pane dall'acqua, strizzatelo bene e trasferitelo in una nuova ciotola.



- 4 Aggiungete il tonno alla ciotola con il pane ed impastate per amalgamare bene questi due ingredienti.



- 5 Unite i capperi, il parmigiano e 1/2 spicchio d'aglio al composto di pane e tonno; impastate bene assaggiando per regolare eventualmente di sale.



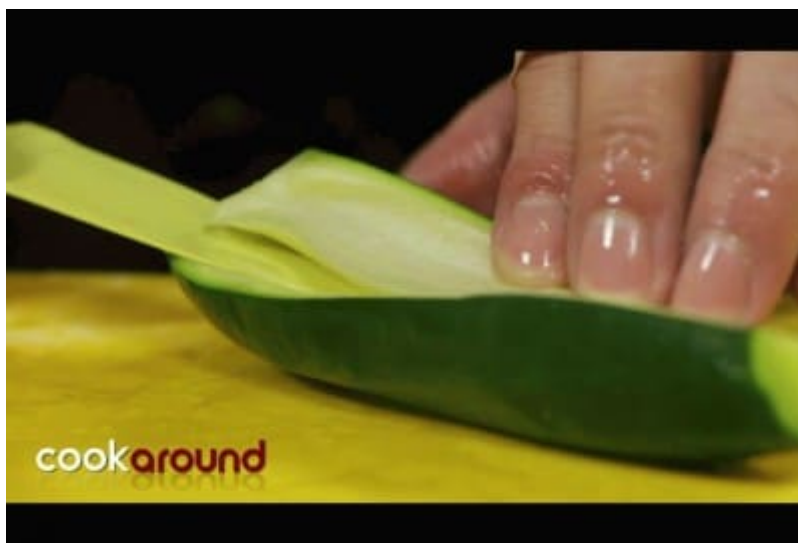


6 Scolate le zucchine, raffreddatele in acqua fredda e tagliatele a metà per il lungo.





7 Scavate le zucchine, rimuovendo gran parte della polpa contenente i semi.



8 Ungete una teglia da forno ed adagiatevi le barchettine di zucchine via via che le farcirete con il composto di tonno preparato in precedenza.





- 9** Distribuite un filo d'olio su ogni zucchini ed infornate a 180°C per circa 15-20 minuti o fino a gratinatura completa.



- 10** Non vi resta che impiattare e servire le zucchini gratinate a tavola; potrete servirle sia calde che tiepide.



Consigli e curiosità