

SECONDI PIATTI

Zucchine ripiene al tonno

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#)

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [25 min](#) COTTURA: [70 min](#) COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



Le **zucchine ripiene** al tonno sono un secondo davvero saporito ed alternativo. Buone e semplici da preparare sono perfette anche come piatto unico nelle serate estive. La dolcezza delle zucchine si sposa perfettamente con la sapidità del tonno e insieme danno vita a un connubio di sapori eccezionale. Questo ortaggio poi è un contenitore naturale che per sua natura accoglie in sé i più disparati ingredienti. Qui vi proponiamo appunto il tonno ma ovviamente potete dar via libera alla vostra fantasia e giocare con ciò che avete in casa da consumare. Se vi piacciono le verdure imbottite, perché non provate anche le [melanzane ripiene](#)?
Ottime e imperdibili anche queste!

Provate anche la variante con la [carne](#), un classico intramontabile della cucina casalinga!

INGREDIENTI

ZUCCHINE tonde - 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 ½
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4 cucchiaini da tavola
NOCE MOSCATA 1 pizzico
SALE
PEPE NERO

PREPARAZIONE

1 Quando volete realizzare la ricetta delle zucchine ripiene, scavate le zucchine tonde dopo averle lavate ed aver tolto la calotta superiore (conservate parte della polpa).

Mettete in ammollo il pane in acqua e quando ben ammollato, strizzatelo e trasferitelo in una ciotola.

Unite al pane ammollato il tonno sgocciolato dall'olio, un trito di aglio e prezzemolo, le uova, il parmigiano, la noce moscata, il sale ed il pepe; impastate bene per ottenere un composto omogeneo.



2 Farcite le zucchine scavate con la farcia appena realizzata.



- 3 Nel frattempo fate appassire, senza colorire, le cipolle affettate in poco olio extravergine d'oliva, quindi aggiungete parte della polpa delle zucchine che avevate rimosso dalle zucchine stesse.



- 4 Dopo aver fatto rosolare un pochino la polpa delle zucchine, unite il pomodoro e lasciate insaporire per pochi minuti.



- 5 Accomodate le zucchine farcite nel pomodoro mantenendo la parte con il ripieno rivolta verso l'alto.



6 Unite un po' d'acqua al fondo di cottura e lasciate cuocere il tutto a tegame incoperchiato per circa 1 ora a fuoco dolce (verificate la cottura, potrebbe volerci poco più di un'ora).