

SECONDI PIATTI

Zucchine ripiene di tonno

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [10 min](#) COTTURA: [30 min](#) COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



Le zucchine ripiene di tonno sono un [secondo piatto](#) **sfizioso e molto saporito**, perfetto per chi cerca un'idea gustosa per pranzo o cena. Questa **ricetta** unisce la delicatezza delle zucchine alla ricchezza del tonno, creando un **ripieno cremoso e saporito**. **Facili da preparare**, le zucchine ripiene di tonno possono essere servite come [antipasto](#), piatto principale o contorno. Grazie alla loro versatilità, le zucchine ripiene di tonno, sono ideali per ogni occasione, da una cena in famiglia a un pranzo leggero.

Segui la nostra guida passo dopo passo per realizzare queste zucchine ripiene di tonno che conquisteranno tutti i palati con il loro gusto delicato e nutriente.

INGREDIENTI PER CUCINARE LE ZUCCHINE RIPIENE DI TONNO

ZUCCHINE medie - 8

TONNO BIANCO SOTT'OLIO 250 gr

PANE rafferma - 200 gr

PECORINO GRATTUGIATO grattugiato - 100 gr

CAPPERI sott'aceto - 2 cucchiai da tavola

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

SPICCHIO DI AGLIO facoltativo - ½

SALE

COME FARE LE ZUCCHINE RIPIENE DI TONNO

- 1 Taglia il pane rafferma a pezzi grossolani e mettilo in ammollo con acqua fredda in una ciotola per circa 20 minuti, o comunque fino a quando non sarà del tutto morbido.





2 Nel mentre occupati delle zucchine: spunta le estremità, taglia in due e scava l'interno con un cucchiaino, mettendo la polpa da parte, ottenendo una sorta di barchetta.





3 Strizza molto bene il pane ammollato e trasferiscilo in una ciotola capiente, quindi aggiungi il tonno ben sgocciolato, 3 cucchiari di polpa di

zucchine, i capperi sotto aceto, il pecorino grattugiato, un pizzico di sale fino e lo spicchio d'aglio spremuto (oppure tagliato finissimo).

Mescola il tutto con un cucchiaio







4 Sistema le barchette di zucchine sopra una leccarda foderata con carta forno, e farcisci

l'interno di ognuna con un cucchiaino abbondante di impasto.



- 5 Termina con una spolverata di pecorino grattugiato e un filo d'olio evo, quindi inforna a forno già caldo, a 180° C ventilato per circa 20 minuti, oppure 200° C statico per 25-30 minuti.





SE TI SONO PIACIUTE LE ZUCCHINE RIPIENE DI TONNO, PROVA

[Zucchine ripiene di carne](#)

[Rosti di zucchine e cipolle](#)

[Parmigiana di zucchine](#)

[Zucchine trifolate alla menta](#)

[Zucchine gratinate al forno](#)

ANCHE QUESTE RICETTE