

Zucchine ripiene alla ligure



Ingredienti

- 700 grammi zucchine
- 60 grammi cipolle bianche
- 2 uova medie
- 40 grammi pane raffermo
- 8 grammi capperi sotto sale
- 20 grammi pinoli
- 50 grammi parmigiano reggiano da grattugiare
- 30 grammi olio extravergine d'oliva
- pepe nero
- 10 grammi acciughe (alici)
- 60 grammi latte intero
- 150 grammi tonno sott'olio sgocciolato
- 1 cucchiaio timo
- 60 grammi pangrattato

Preparazione

- Lavate le zucchine e fatele lessare intere in acqua salata per circa 10 minuti e lasciatele raffreddare.
- Nel frattempo tagliate il pane raffermo fino a ridurlo in quadratini.
- Poi versatelo in una ciotolina e aggiungete il latte; lasciate ammorbidire mentre proseguite la ricetta.
- Mondate e tritate le cipolle bianche finemente.
- Quindi tritate le acciughe ben scolate dall'olio di conservazione.
- Irrorate una padella ampia con due cucchiai di olio e fate soffriggere la cipolla e le acciughe a fuoco dolce, facendo attenzione a non bruciare il soffritto, mescolando di tanto in tanto e aggiungendo dell'acqua se necessario.
- Nel frattempo, scolate le zucchine e mettetele in una bacinella con ghiaccio perchè si raffreddino velocemente senza perdere il bel verde brillante. Eliminate poi le estremità delle zucchine quindi tagliatele a metà per il lungo e svuotatele con uno scavino.
- Aggiungete la polpa ottenuta dalle zucchine al soffritto di cipolla e acciughe, lasciando cuocere il

tutto per qualche minuto.

- Una volta cotto, mettete da parte il soffritto con le zucchine in una terrina.
- Nel frattempo tritate in un mixer il tonno sgocciolato, i pinoli e i capperi dissalati. Infine unite il pane raffermo tagliato a cubetti e frullate per ottenere un composto omogeneo.
- Unite il composto alla base di cipolle, acciughe e polpa di zuccina. Unite anche il parmigiano grattugiato, le uova sbattute e poi condite con il sale, il pepe e il timo, quindi aggiungete anche il pangrattato e amalgamate bene il tutto con una spatola.
- Riempite poi le zucchine con il composto e disponetele in una teglia oliata, spolveratele con del pangrattato e cuocetele in forno preriscaldato a 250° in modalità grill, per circa 10-12 minuti, finché avranno una bella crosticina dorata.
- Quando le toglierete dal forno, lasciatele riposare per 5 minuti e le vostre zucchine ripiene alla ligure saranno pronte per essere gustate!