

Pomodori ripieni di tonno

Ricette: secondi piatti a base di pesce

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **320 Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **30 minuti**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

INGREDIENTI

- 6 pomodori rossi di piccole dimensioni
- 6 foglie di basilico
- 2-3 rametti di prezzemolo
- 2 filetti di alici sott'olio
- 150 g di tonno sott'olio o al naturale (peso sgocciolato)
- 1 cucchiaio di pangrattato, più poco altro per decorare
- pepe
- 2 cucchiai d'olio extravergine di oliva
- 1 cucchiaino di patè di olive nere
- sale



PREPARAZIONE

- Lavare i pomodori e tagliare le calotte. Incidere la polpa tutto intorno ai bordi con un coltello e rimuoverla scavando con un cucchiaino. Metterli capovolti su un tagliere.
- Lavare le foglie di basilico e tritarle finemente con la mezzaluna su un tagliere.
- Allo stesso modo lavare il prezzemolo, selezionarne le foglie e tritarle.
- Scolare le alici, tamponarle con carta da cucina e tritarle.
- Scolare il tonno, sminuzzarlo grossolanamente con una forchetta e metterlo in una ciotola assieme al pangrattato, un cucchiaio di prezzemolo tritato, una grattugiata di pepe, l'olio, il patè di olive e le alici. Mescolare.
- Prendere i pomodori, salarli all'interno e spolverizzarli con il basilico tritato. Riempirli con il composto di tonno, cospargere con poco pangrattato, decorare con le foglie di prezzemolo e mettere in frigorifero almeno un'ora prima di servire.

STAGIONE

Giugno, luglio, agosto, settembre.

AUTORE

Realizzata da Barbara Farinelli.

NOTE

Questo piatto si conserva per un giorno in frigorifero. Prima di gustarlo è bene però lasciarlo per una mezz'ora a temperatura ambiente.
