

ZUCCHINE RIPIENE ALLA LIGURE

INGREDIENTI:

Zucchine medie (8)

2 cipolle

2 uova

1 panino raffermo

Capperi 2 cucchiari

Pinoli 20gr.

Alici 4 filetti

Parmigiano reggiano grattugiato 50gr.

Maggiorana 1 cucchiario

Olio extra vergine, pepe, latte, q.b.

Tonno sott'olio sgocciolato 150gr.

Sbollentate per una decina di minuti in acqua salata le zucchine.

Mettete il pane in ammollo nel latte.

In una padella, soffriggete le cipolle finemente tagliate in poco olio con le acciughe.

Togliete alle zucchine sbollentate la cima e il fondo e tagliatele longitudinalmente, con un cucchiaino levatela polpa che unirete nella padella con cipolle e acciughe.

A questo punto unite tutti gli altri ingredienti iniziando dal pane scolato del latte.

Ponete il tutto in un frullatore, azionatelo brevemente al fine di ottenere un composto abbastanza consistente.

Aggiustate di sale e pepe, riempite le zucchine, ponetele in una teglia da forno e passate alla cottura a 180°

Per 20/30 minuti.