




Secondi piatti


Zucchine ripiene alla Ligure

 Difficoltà:
molto bassa

 Preparazione:
30 min

 Cottura:
20 min

 Dosi per:
4 persone

 Costo:
basso



Le verdure ripiene sono un'ottima soluzione che permette di trasformare delle semplici verdure in un piatto gustoso, adatto ad ogni occasione. Esistono tanti modi per preparare le verdure ripiene, scegliendo tra le qualità che meglio si prestano a questo tipo di ricetta, come le cipolle, i fiori di zucca o i peperoni. A volte questi piatti fanno parte della tradizione regionale, come nel caso delle zucchine ripiene alla ligure che vi proponiamo. Ci sono diverse varianti di questa ricetta, che spesso cambia a seconda della zona o addirittura di famiglia in famiglia, magari optando per il trito di carne, ricotta o mortadella. Noi invece vi proponiamo una gustosissima versione con il ripieno a base di tonno, acciughe e uova impreziosito dall'aroma del pepe e del timo. Le zucchine ripiene sono il tipico esempio di come con ingredienti semplici possiamo ottenere un secondo piatto ma anche un antipasto sfizioso e saporito.

Ingredienti

Zucchine 700 g
Cipolle bianche 60 g
Uova medie 2
Pane raffermo 40 g
Capperi sotto sale 8 g
Pinoli 20 g
Parmigiano reggiano grattugiato 50 g
Olio extravergine d'oliva 30 g
Pepe 2 g
Acciughe (alici) 10 g
Latte 60 g
Tonno in scatola sgocciolato 150 g
Timo 1 cucchiaino
Pangrattato 60 g

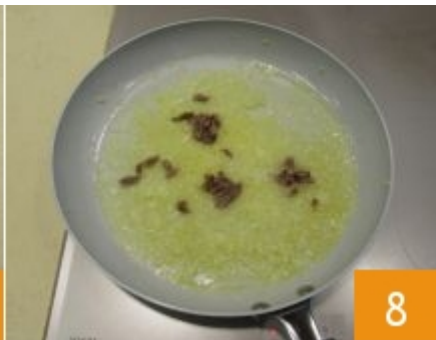
Preparazione



Per preparare le zucchini ripiene alla ligure, innanzitutto lavate le zucchini e fatele lessare intere in acqua salata per circa 10 minuti e lasciatele raffreddare (1). Nel frattempo tagliate il pane raffermo (2) fino a ridurlo in quadratini (3)



poi versatelo in una ciotolina e aggiungete il latte (4); lasciate ammorbidire mentre proseguite la ricetta. Mondate (5) e tritate le cipolle bianche finemente (6)



quindi tritate le acciughe ben scolate dall'olio di conservazione (7). 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 (8). Nel frattempo, scolate le zucchini (9)



mettetele in una bacinella con ghiaccio (10) perchè si raffreddino velocemente senza perdere il bel verde brillante. Eliminate poi le estremità delle zucchini (11) quindi tagliatele a metà per il lungo (12)



13



14



15

e svuotatele con uno scavino (13). Aggiungete la polpa ottenuta dalle zucchine al soffritto di cipolla e acciughe (14), lasciando cuocere il tutto per qualche minuto (15). Una volta cotto, mettete da parte il soffritto con le zucchine in una terrina.



16



17



18

Nel frattempo tritate in un mixer il tonno sgocciolato (16) i pinoli (17), e i capperi dissalati (18).



19



20



21

e infine unite il pane raffermo tagliato a cubetti (19) e frullate per ottenere un composto omogeneo (20). Unite il composto alla base di cipolle, acciughe e polpa di zuccina (21).



22



23



24

unite anche il parmigiano grattugiato (22), le uova sbattute (23) e poi condite con il sale (24),



25



26



27

il pepe (25) e il timo, quindi aggiungete anche il pangrattato e amalgamate bene il tutto con una spatola (26). Riempite poi le zucchini con il composto (27)



e disponetele in una teglia oliata (28), spolveratele con del pangrattato (29) 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 zucchini ripiene alla ligure saranno pronte per essere gustate (30)!

Conservazione

Consigliamo di consumare le zucchini ripiene alla ligure appena pronte, ma se lo desiderate potete conservarle in frigorifero, chiuse ermeticamente, per un paio di giorni al massimo. Si sconsiglia la congelazione.

Consiglio

Il composto delle zucchini dovrà risultare compatto ma non troppo asciutto. Per svuotare le zucchini, in alternativa allo scavino, potete usare un cucchiaino; fate però attenzione a non esagerare troppo; le zucchini non devono infatti risultare troppo sottili! Se volete evitare di ungere la teglia con dell'olio, potete foderarla con della carta da forno!