

ZUCCHINE RIPIENE - Giordania


Ingredienti

zucchine
tonno sott'olio
cipolle e carote
riso a grana lunga
limone
burro
passata di pomodoro
Sale, pepe e coriandolo

Attrezzatura

1 teglia da forno di altezza 40 mm
2 padelle
un tagliere
un coltello

Preparazione

In una padella soffriggere cipolla e carota e poi cuocere il riso.
Nel frattempo mondare le zucchine, tagliarle a metà nel senso della lunghezza e scavarle il più possibile. In un soffritto di cipolla cuocere la polpa delle zucchine e aggiungere il tonno sgocciolato. Solo a cottura ultimata aggiungere il riso, della passata di pomodoro e del coriandolo.
Disporre le zucchine sulla teglia, riempirle, cospargerle di prezzemolo e succo di limone e infornarle a 180°C in modalità convezione , tenendo il camino chiuso per 25 minuti e aprendolo poi per 5.

