

CANESTRINI DI ZUCCHINE AL FORNO

Ingredienti

- olio extravergine d'oliva (2 cucchiaini)
- prezzemolo
- pangrattato (120gr)
- passata di pomodori (30gr)
- tonno sottolio (160gr)
- zucchine tonde (1800gr)

Come si prepara

Lavare le zucchine, sbollentarle in acqua salata per 3 minuti, poi scolarle.

Tagliare la calotta superiore e scavare le zucchine con un coltello o con l'apposito scavino.

Mescolare il tonno sgocciolato con il pangrattato, la salsa di pomodoro e il prezzemolo tritato.

Farcire le zucchine e adagiarle in una pirofila unta d'olio.

Condire con 2 cucchiaini d'olio e infornare a 200 gradi per 30 minuti.

Difficoltà: 2

Tempo: 40

Gradimento: 3

Tabella nutrizionale

Valore energetico	51 kcal 214 kJ
-------------------	-------------------

Tags

verdure, occasioni speciali, ripiene, al forno, per le feste