

ZUCCHINE TONDE FARCITE CON MERLUZZO E PEPERONE

Ingredienti

- 2 aglio
- sale
- prezzemolo
- timo
- pepe
- olio d'oliva
- Filetti di Merluzzo Findus (400g)
- zucchine tonde
- 2 peperoni gialli
- 2 peperoni rossi

Come si prepara

Lavare le zucchine. Tagliarle in modo da formare un coperchietto e svuotarle dalla loro polpa aiutandosi con un cucchiaino, lasciando uno spessore di 3 mm.

Cuocere le zucchine svuotate, insieme ai loro coperchietti, al vapore, per 5 minuti.

Tenerle da parte. Lavare i peperoni, pulirli e tagliarli a strascioline sottili.

Scaldare 4 cucchiai di olio in una padella, aggiungere l'aglio schiacciato e i peperoni.

Condire con il prezzemolo e il timo freschi, sale e pepe, coprire e lasciar cuocere a fiamma bassissima per circa 20 minuti.

Quando i peperoni saranno cotti, aggiungere il merluzzo, scongelato, sbriciolandolo sopra i peperoni.

Mescolare e far cuocere per altri 5 minuti.

Infine riempire le zucchine con il composto di peperoni e merluzzo, sistemare i coperchietti sulle zucchine e passare il tutto al forno caldo a 200 gradi per 5 minuti.

Servire subito.

Difficoltà: 3





Tempo: 70

Tags

pesce, verdure, occasioni speciali, creativa, new

