
ZUCCHINE A TRONCHETTI RIPIENE

Ingredienti per 4 persone:

- 3 zucchine
- 400 g di fiocchi di latte (jocca o altro)
- 100 g di tonno sott'olio sgocciolato
- 1 cucchiaio capperi
- sale
- origano
- olio d'oliva

Spuntate le zucchine, lavatele con molta cura, asciugatele con fogli di carta assorbente e tagliatele a tronchetti di circa 3 cm.

Servendovi di un coltello con lama affilata, svuotateli, lasciando uno strato sottilissimo come fondo e cuoceteli a vapore per circa 5 minuti.

Nel frattempo, in una terrina, mescolate insieme: i fiocchi di latte, il tonno sminuzzato, i capperi, il sale, l'origano e mescolate energicamente fino ad ottenere un composto omogeneo.

Con il ripieno ottenuto, riempite le zucchine, irroratele con un filo d'olio d'oliva e servite.