

BARCLETTE DI ZUCCHINE

Ingredienti per 4 persone:

- 8 zucchine piccole
- 1 cipolla
- 1 spicchio di aglio
- 10 cl di vinaigrette
- alcune foglie di insalata lattuga
- prezzemolo
- sale

Per la farcia:

- 4 pomodori
- 1/2 peperone verde piccolo
- 1 scalogno
- 1 cucchiaio di capperi
- 1 cucchiaio di prezzemolo tritato
- 1 cucchiaio di basilico tritato
- 2 cucchiari di vinaigrette
- sale
- pepe

Portate a ebollizione una pentola di acqua salata.

Lavate le zucchine, tagliate loro le estremità, fatele cuocere otto minuti nell'acqua bollente.

Rinfrescatele, sgocciolatele, tagliatele in due nel senso della lunghezza.

Togliete i semi con un cucchiaino e passatelo su un piatto.

Pelate l'aglio e la cipolla, tritateli finemente e mescolateli.

Distribuite il trito nelle barchette, poi bagnatele con la vinaigrette.

Coprite con un foglio di alluminio e lasciate marinare in frigo almeno quattro ore.

Preparate la farcia: sbollentate i pomodori e pelateli; tagliateli in quattro, togliete i semi e sgocciolateli; tritatene la polpa.

Togliete il picciolo, i semi e i filamenti bianchi al mezzo peperone e tagliatelo a pezzi piccoli.

Mondate lo scalogno e tritatelo.

Tritate i capperi.

Mettete il pomodoro, il peperone, lo scalogno, i capperi, il prezzemolo e il basilico in una ciotola.

Salate, pepate, bagnate con la vinaigrette e mescolate.

Lavate e asciugate il prezzemolo.

Lavate le foglie di lattuga e asciugatele bene, poi disponetele in un grande piatto.

Togliete le zucchine dal frigo, privatele del trito di aglio e cipolla con un cucchiaino e sgocciolatele.

Disponetele sulle foglie di lattuga e riempitele con la farcia.

Decorate con il prezzemolo e servite.