

Zucchine ripiene alla Ligure

Categoria: Antichi Sapori - Secondi Piatti



Informazioni Generali

Preparazione: 30 min	Cottura: 50 min	Dosi per: 4 persone
Costo: Basso	Difficoltà: Bassa	

Le zucchine ripiene alla ligure, fanno parte di quei piatti regionali molto antichi, che derivano dalla tradizione contadina, e quindi di uso comune nelle famiglie; questa ricetta è stata spesso molto imitata e variata, poiché ogni famiglia, la rielaborava mettendoci del suo.

Per il ripieno delle zucchine, si optava a volte, per della ricotta o del trito di carne al posto del tonno e delle acciughe, ed anche le spezie o le erbe aromatiche erano spesso diverse a seconda della disponibilità del momento.



Ingredienti

» Acciughe (alici) 4 filetti sott'olio	» Parmigiano Reggiano grattugiato 50 gr
» Capperi sotto sale 2 cucchiaini	» Pepe q.b.
» Cipolle 2	» Pinoli 20 gr
» Latte 3 cucchiaini	» Tonno in scatola 150 gr sgocciolato
» Maggiorana 1 cucchiaino	» Uova 2
» Olio extravergine d'oliva q.b.	» Zucchine 8 medie
» Pane 1 panino raffermo	

Preparazione



Per preparare le zucchine ripiene alla ligure, iniziate lavando le zucchine e fatele lessare intere in acqua salata (1) per circa 10 minuti. Nel frattempo tagliate il pane raffermo in quadratini (2) e lasciatelo ammorbire in una ciotola con il latte (3);



mondate e tritate le cipolle finemente, e fatele soffriggere in due cucchiai di olio (4) insieme alle acciughe tritate (5). Scolate le zucchine e lasciatele intiepidire. Eliminate poi le estremità, quindi tagliatele a metà per il lungo, e svuotatele con un cucchiaino (6);



aggiungete la polpa svuotata al soffritto di cipolla e acciughe (7), lasciando cuocere il tutto per qualche minuto, e nel frattempo tritate insieme (se volete potete usare il mixer) il pane, il tonno sgocciolato, i pinoli, e i capperi preventivamente dissalati (8). Accendete il forno a 180°. In un recipiente mischiate il trito ottenuto, con la polpa di zucchine soffritta con cipolle e acciughe (9),



il parmigiano, le uova, (10) e la maggiorana (11), amalgamate bene il tutto, poi aggiustate di sale e il pepe (12).



Riempite ora le zucchine con il composto (13) e poi disponetele in una teglia oliata (14). Per ultima cosa condite con un filo di olio (15) e cuocetele nel forno per circa 20-30 minuti, finchè avranno una bella crosticina dorata. Quando le toglierete dal forno, lasciatele riposare le zucchine ripiene alla ligure per 5 minuti prima di servirle.

I materiali utilizzati in questa ricetta sono stati gentilmente forniti da [Lagostina](#)

Consiglio

Per svuotare le zucchine, in alternativa al cucchiaino, potete usare, se lo possedete, uno scavino da melone; fate però attenzione a non esagerare troppo; le zucchine non devono infatti risultare troppo sottili. Se volete evitare di ungere la teglia con dell'olio, e quindi cuocere senza troppi grassi, potete foderarla con della carta forno.

Curiosita'

Liguria, la zuccina tipica per eccellenza è quella delle riviere tanto da essere nota come "Trombetta della Riviera"; essa prende il nome dalla sua forma particolare, e nel ponente è nota anche con il nome di Sùcca da Reginn- a. E' praticamente assente nell'entroterra, e i suoi frutti allungati, a colorazione verde chiaro possono essere consumati immaturi oppure, raggiunta la maturazione, si conservano per mesi in luoghi freschi ed asciutti anche come elementi decorativi, tipici degli orti rivieraschi.

Consigli per gli acquisti



Frigo elettrico portatile dotato di doppia funzione caldo / freddo e casa / auto e di connettore per auto da 12 volt. Classe climatica N. Capacità 17 litri. Tensione 180 - 240 volt 50/60 Hz. Dimensioni: altezza 46 cm, larghezza 34 cm, profondità 28 cm. Colore grigio.

Prodotto scelto per te da ePRICE. Vedi dettagli.



ePRICE

