POMODORI RIPIENI DI RISO E TONNO

A cura di Daniela Rossini

INGREDIENTI

Ingredienti per 2 persone

- 4 pomodori ramati grandi
- 120 gr di riso integrale
- 240 ml di acqua
- 1 zucchina media
- filetti di tonno (un vasetto di vetro piccolo) o sgombro o salmone.
- olive
- 1 spicchio d'aglio
- basilico, prezzemolo
- sale,pepe,
- curcuma
- peperoncino

PREPARAZIONE

1- Mettere sul fuoco una pentola con il riso e l'acqua, aggiungere poco sale.
2- Coprire e portare ad ebollizione.
3- Tagliare la parte alta dei pomodori e svuotare l'interno con l'aiuto di un cucchiaino. Salare l'interno.
4- In una padella mettere un giro d'olio EVO, uno spicchio d' aglio, la zucchina tagliata a pezzetti e la polpa raccolta svuotando i pomodori.
5- Cuocere per circa 10 minuti.
6- Fuori dal fuoco aggiungere le olive tagliate a pezzetti, basilico, prezzemolo, curcuma, pepe nero, peperoncino e il tonno sgocciolato.
7- Controllare la cottura del riso che deve essere al dente. Scolare eventualmente l'acqua non assorbita.
8- Trasferire il riso nella padella insieme al condimento.
9- Riempire i pomodori con il riso condito
10- Sistemare i pomodori in una pirofila. foderata con carta forno leggermente unta e coprire con il cappellino tagliato per svuotarli.
11- Mettere in forno caldo a 180° per circa 10 minuti.

TEMPO DI PREPARAZIONE:

40 minuti

STAGIONALITÀ:

SENZA GLUTINE

SENZA LATTOSIO

PROPRIETÀ NUTRIZIONALI:

Piatto estivo, leggero e saporito. Completo di carboidrati, verdura e proteina.

I pomodori sono fonte di preziosi nutrienti, soprattutto di potassio, fosforo, vitamina C, vitamina K e folati.