

Pomodori ripieni di tonno

I **pomodori ripieni di tonno** sono squisiti pomodori rossi ramati ripieni di un composto a base di tonno e alici, aromatizzato con paté di olive nere. Per preparare un antipasto, anche da gustare come finger food, al posto dei pomodori ramati utilizzare dei piccoli pomodorini tondi tipo pachino, che si possono mangiare in un solo boccone!

I **pomodori ripieni di tonno** sono ottimi serviti freddi, nelle calde giornate estive, e non richiedono alcun tipo di cottura, adattandosi così anche alle giornate più afose. È sufficiente un breve riposo in frigorifero per completare la preparazione.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **320Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **30 minuti**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

INGREDIENTI

- 6 pomodori rossi di piccole dimensioni
- 6 foglie di basilico
- 4 rametti di prezzemolo
- 2 filetti di alici sott'olio
- 150 g di tonno sott'olio (peso sgocciolato)
- 10 g di pane grattugiato più poco altro per decorare
- Pepe nero macinato al momento
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 5 g di Patè di olive nere
- Sale

PREPARAZIONE

- Lavare i pomodori e tagliare le calotte. Svuotarli lasciando intatta la polpa sulle pareti. Utilizzare uno scavino o un cucchiaino.
- Salarli e prepararli all'interno e metterli capovolti su un tagliere.
- Lavare le foglie di basilico e tritarle finemente. Io solitamente uso la mezzaluna su un tagliere.
- Lavare le foglie di prezzemolo e tritarle, tenendone da parte qualcuna intera per decorare.
- Scolare le alici, tamponarle con carta da cucina e tritarle.
- Scolare il tonno, sminuzzarlo grossolanamente con una forchetta e metterlo in una ciotola assieme al pangrattato, il prezzemolo tritato, una macinata di pepe, l'olio, il paté di olive e le alici. Mescolare.
- Prendere i pomodori e cospargerli all'interno con il basilico tritato. Riempirli con il composto di tonno, cospargere con poco pangrattato, decorare con foglie di prezzemolo e mettere in frigorifero almeno un'ora prima di servire.

STAGIONE

Giugno, luglio, agosto, settembre

AUTORE

Ricetta realizzata da Barbara Farinelli. Fotografia di Giovanni Caprilli. Tutti i diritti riservati.

I consigli di Barbara

Questo piatto si conserva per un giorno in frigorifero. Prima di gustarlo è bene però lasciarlo per una mezz'ora a temperatura ambiente.

