



## VERDURE RIPIENE PATATE E TONNO

 45 minuti 1 ora e 45 minuti 4 porzioni

### INGREDIENTI

- 1000 grammi di peperoni/melanzane/zucchine
- 4 scatolette piccole di tonno sott'olio, sgocciolato [200 g]
- 400 grammi di patate
- sale, pepe q.b.
- 20 grammi di pangrattato
- 1 porzione di ricotta di vacca [100 g]

### COME PREPARARE LA RICETTA

1° Tagliare a metà zucchine e melanzane e scavarle, condirle con poco sale e lasciar riposare mezz'ora. Una volta che le melanzane avranno rilasciato l'acqua di vegetazione tamponare con un panno assorbente. I peperoni non necessitano di questo passaggio, sarà sufficiente eliminare i semi e lasciarli più interi possibile. Pulire le patate, tagliarle a tocchetti e lessarle. Scolare bene il tonno. Una volta cotte le patate schiacciarle, regolare di sale, aggiungere il tonno, la ricotta e la polpa delle verdure scavate in precedenza. Regolare di sale e pepe. Mescolare bene e riempire le verdure. Spolverare con il pangrattato in modo tale che durante la cottura di formi una crosticina. Cuocere in forno ventilato a 180°C per 1 ora circa.

### INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

|                  | PER 100 g | PER PORZIONE [430 g] | % AR |
|------------------|-----------|----------------------|------|
| ENERGIA          | 69 kcal   | 298 kcal             | 15 % |
| PROTEINE         | 5 g       | 20 g                 | 40 % |
| CARBOIDRATI      | 8 g       | 35 g                 | 13 % |
| ZUCCHERI         | 3 g       | 14 g                 | 15 % |
| LIPIDI           | 2 g       | 10 g                 | 14 % |
| GRASSI SATURI    | 1 g       | 3 g                  | 15 % |
| FIBRE ALIMENTARI | 1 g       | 4 g                  | 16 % |
| SODIO            | 88 mg     | 378 mg               | 16 % |