



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 %