



Microonde: Zucchine al tonno - [Visualizza sul sito](#)
di Sconosciuto

contorno - microonde - ortaggi - tonno

Tagliare le zucchine lavate, ma non sbucciate, a tronchetti piuttosto grossi, poi a metà per la lunghezza, svuotarle internamente, salarle e lasciarle scolare all'ingiù su uno strofinaccio. Mettere a soffriggere in olio con cipolla, aglio, e prezzemolo la polpa tritata. Frullarla e aggiungere pangrattato, uovo, parmigiano, tonno e acciughe (io ho usato la pasta).

Riempire le zucchine e metterle in una pirofila con poco olio, e un bicchiere di vino bianco. Coprire con pellicola da MO bucherellata e cuocere alla max potenza per dieci minuti. Togliere la pellicola e proseguire la cottura col programma MO + grill per altri dieci minuti (controllare con uno stuzzicadenti se le zucchine sono tenere). Coprire con sottilette.

