

Barchette Di Zucchine

Portate a ebollizione una pentola di acqua salata. Lavate le zucchine, tagliate loro le estremità, fatele cuocere otto minuti nell'acqua bollente. Rinfrescatele, sgocciolatele, tagliatele in due nel senso della lunghezza. Togliete i semi con un cucchiaino e passatelo su un piatto. Pelate l'aglio e la cipolla, tritateli finemente e mescolateli. Distribuite il trito nelle barchette, poi bagnatele con la vinaigrette. Coprite con un foglio di alluminio e lasciate marinare in frigo almeno quattro ore. Preparate la farcia: sbollentate i pomodori e pelateli; tagliateli in quattro, togliete i semi e sgocciolateli; tritatene la polpa. Togliete il picciolo, i semi e i filamenti bianchi al mezzo peperone e tagliatelo a pezzi piccoli. Mondate lo scalogno e tritatelo. Tritate i capperi. Mettete il pomodoro, il peperone, lo scalogno, i capperi, il prezzemolo e il basilico in una ciotola. Salate, pepate, bagnate con la vinaigrette e mescolate. Lavate e asciugate il prezzemolo. Lavate le foglie di lattuga e asciugatele bene, poi disponetele in un grande piatto. Togliete le zucchine dal frigo, privatele del trito di aglio e cipolla con un cucchiaino e sgocciolatele. Disponetele sulle foglie di lattuga e riempitele con la farcia. Decorate con il prezzemolo e servite.

Ingredienti

8 Zucchine Piccole
1 Cipolla
1 Spicchio Aglio
10 Cl Vinaigrette
Alcune Foglie Insalata Lattuga
Prezzemolo
Sale
Per La Farcia:
4 Pomodori
1/2 Peperone Verde Piccolo
1 Scalogno
1 Cucchiaino Capperi
1 Cucchiaino Prezzemolo Tritato
1 Cucchiaino Basilico Tritato
2 Cucchiaini Vinaigrette
Sale
Pepe

Note

Preparazione: 20 minuti. Cottura: 10 minuti.