

Ingredienti

- 4 pomodori (200 g l'uno)
- 1 spicchio di aglio
- 3 rametti di menta fresca, le foglioline
- 40 g di olio extravergine di oliva
- 300 g di zucchine a cubetti (1-2 cm)
- 1 - 2 pizzichi di sale + q.b.
- 150 g di tonno in scatola sgocciolato

Pomodori ripieno di tonno zucchine e menta

Difficoltà

facile

Tempo di preparazione

10 min

Tempo totale

25 min

Porzioni

4

Dai gusto alla tua dieta
RICETTE LOW CARB E KETO

#[monicacucinandoconbimby](#).

Valori nutrizionali

Indice di Adeguatezza Mediterranea (MAI): >15

PER 100G

Calorie	63,82 (Kcal)
carboidrati	2,41 g
grassi	3,81 g
proteine	4,43 g
fibre	1,47 g

PER PORZIONE

Calorie	176,31 (kcal)
carboidrati	6,67 g
grassi	10,51 g
proteine	12,24 g
fibre	4,05 g

Preparazione con Bimby

- Tagliare la calotta dei pomodori, svuotarli con un cucchiaino e spolverizzarli internamente con del sale. Sistemare i pomodori a testa in giù su una gratella e lasciarli sgocciolare per 5-10 minuti.
- Mettere nel boccale l'aglio e la menta, tritare: 3 sec./vel. 7. Riunire sul fondo con la spatola.
- Aggiungere l'olio extravergine di oliva e insaporire: 3 min./120°C/vel. 1.
- Unire le zucchine e il sale, cuocere: 10 min./120°C/antiorario/vel. cucchiaino, con il cestello al posto del misurino.
- Frullare: 3 sec./vel. 5. Trasferire in una ciotola, aggiungere il tonno e amalgamare.
- Farcire i pomodori con il ripieno di zucchine e tonno e servire.

Preparazione senza Bimby

- Tagliare la calotta dei pomodori, svuotarli con un cucchiaino e spolverizzarli internamente con del sale. Sistemare i pomodori a testa in giù su una gratella e lasciarli sgocciolare per 5-10 minuti.
- Tagliare l'aglio e tritare la menta.
- Scaldare l'olio extravergine di oliva e insaporire per qualche minuto l'aglio e la menta.
- Unire le zucchine e il sale, cuocere per circa 10 min.
- Frullare le zucchine e trasferire in una ciotola, aggiungere il tonno e amalgamare.
- Farcire i pomodori con il ripieno di zucchine e tonno e servire.

  seguimi su: #[monicacucinandoconbimby](#) per trovare altre ricette
 scrivimi per info: monica79.bimby@gmail.com