o Barchette della costiera amalfitana e Cuppoloni (semi) vegetariani

Lo so che ci vuole del tempo (e in più io sono pure lenta...) e usare il forno in estate è un po' ardito, ma questa vi sembra davvero estate piena? Eddai...

Quindi oggi vi consiglio questo piatto di un timido inizio estate!

Preparazione 2 ore

Cottura 45 minuti

Difficoltà bassa

Costo basso

Ingredienti

- 2 zucchine tonde fresche
- 2 melanzane lunghe viola zebrate fresche
- 2 scatolette piccole di tonno all'olio d'olia (io ho scelto Rio Mare)
- 5 fili di erba cipollina fresca
- 5 rametti di timo fresco
- 15 pomodorini lunghi freschi
- 6 foglie grandi di basilico fresco
- 2 ravanelli freschi
- 3 rametti di origano fresco
- 4 cucchiaini grandi di grana padano grattugiato
- 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva

- aglio in polvere q.b. (quanto basta)
- pepe nero macinato q.b.
- noce moscata in polvere q.b.
- sale fino q.b. (con moderazione)

Preparazione

La preparazione è molto divertente!

Dovete lavare e mondare (pulire, cioè togliere il torsolo) i 4 ortaggi, e dotarvi di un tagliere ampio, un piatto e un cucchiaio (che laverete di volta in volta), un cucchiaino cicciotto, un coltellino piccolo da verdure, un coltello grande da verdure.

Potete usare ovviamente anche altri ingredienti, ma questi sono stati collaudati, e nel caso potete sostituire anche le 2 parti con il tonno usando invece un prodotto vegetariano (tipo seitan, muscolo di grano, tofu... vedete voi!): ma secondo me su 6 parti almeno 2 dovrebbero essere anche per i non vegetariani... ma fate come volete :)

Per le due zucchine il procedimento è fare una fetta che userete come coperchio, scavare l'interno della zucchina e farla a dadini.

In una zucchina metterete anche l'erba cipollina tagliuzzata, una scatolina di tonno (dopo averlo scolato e sminuzzato) e un pochino di sale: mischiate tutto e infilate nella zucchina, schiacciando l'interno con il cucchiaio per far uscire tutta l'acqua. Poi coprite con la fetta di zucchina e metteteci uno stuzzicadenti per riconoscere che è quella con il tonno.

Nell'altra zucchina invece metterete 5 pomodorini tagliati a dadini (dopo averli lavati e avergli torlo tutti i semi), le foglie di basilico (lavate e tagliuzzate) e un pizzico di sale.

Per le melanzane il procedimento è tagliare per il verso lungo le melanzane, e tagliare la parte

tonda sotto in modo da farle tenere in piedi, utilizzando il pezzetto come piccolo coperchio. Scavate l'interno con il coltellino e fatelo a dadini.

In una metà di melanzana mettete l'altra scatolina di tonno (sempre facendolo scolare e sminuzzare), le foglioline di timo (dopo averle lavate e sfilate del rametto) e un pizzico di sale: poi sul "coperchietto" mettete un altro stuzzicadenti per distinguere che lì c'è il tonno.

Sembra una banalità, ma lavare sempre le posate e il piatto, distinguere subito quelli non vegetariani e addirittura usare 2 teglie differenti, aiuta e tranquillizza molto i vostri amici che non mangiano carne o pesce (ma il formaggio si, altrimenti sarebbero vegani... finalmente l'ho capito! ;)

In un'altra metà di melanzana mettete 5 pomodorini (lavati, togliendo i semi e fatti a dadini), una spolverata di noce moscata e 2 cucchiaini di grana grattugiato: poi aggiungete un pizzichino di sale e coprite.

Nella terza metà di melanzana mettete i 5 pomodorini rimasti (sempre lavati e senza semi, fatti a dadini), una spolverata buona di aglio e pepe, e un pizzichino di sale: poi coprite.

Nella quarta metà di melanzana mettete i 2 ravanelli (lavati e tagliati a fettine e poi a mezze lune), le foglioline di origani (lavate e sfilate dai rametti), i 2 cucchiaini di grana rimasti e un pizzichino di sale: poi coprite.

Solo alle 4 metà di melanzane aggiungere un cucchiaino di olio prima di infornare.

In una teglia con carta da forno mettete la zucchina col tonno, la mezza melanzana col tonno, e una mezza melanzana di verdure a scelta: in un'altra teglia con la carta da forno mettete l'altra zucchina con le altre 3 metà di melanzane. Coprite tutto con un foglio ciascuno di carta di

alluminio.

Portate il forno a 200 gradi e infornate per 30 minuti (così si cuoce l'interno): poi togliete i due fogli di alluminio e lasciate ancora in forno per 15 minuti ma a 220 (così si abbrustolisce attorno).

Come servire

Su bei piatti da portata piani, servite le barchette e i cuppoloni intiepiditi (nella foto mancano 2 parti che ho portato ai miei vicini), accompagnando con vino bianco o rosso leggero, o una birretta fresca (insomma quello che volete ma leggero... e non esagggerate! ;)

Buon pranzetto a tutte le mie amiche e amici :)