



ズッキーニの詰め物

ズッキーニとツナ、間違いない組み合わせです 地域によって、ひき肉、リコッタチーズ、モルタデッラなど入っても美味しいです。ズッキーニは火の通りが早いので最後のオーブンでは15分だけでOKです。ズッキーニを先にゆでて冷やすことで色が鮮やかままお皿に盛り付けることが出来仕上がりが綺麗です。旬は6月から8月の夏なので、これから季節にぜひ作りたいレシピですね。

使用商品

- フロット アンチョビフィレ ひまわり油漬
- エクストラ ヴァージン オリーブ オイル ノチュラーラ

(2人分)

- ズッキーニ.....2本
- 玉ねぎ(みじん切り)...1/4個
- 牛乳....30ml
- パン粉....20g
- アンチョビフィレ....2枚
- ツナ缶(オイルは切る)....75g
- 塩漬けケッパー....5g
- 卵黄....1個
- 松の実(あれば)....10g
- 塩こしょう...適量

材料

- 粉チーズ(削る)....25g
- オリーブオイル....15g

① ズッキーニを洗い、沸騰したお湯で約6分間ゆでる。鮮やかな緑色を失わないようにすぐに氷で冷やす。

(2) ズッキーニを縦に半分に切り、中身をくりぬく

(3) 牛乳とパン粉をあわせておく。

(4) フライパンにオリーブオイル、玉ねぎ、アンチョビ、ズッキーニの中身を入れて炒め、塩こしょうで味を調える。

(5) (4)とツナ、ケッパー、松の実、牛乳と和えたパン粉をミキサーにかけます。

手順
(6) (5)に卵とパルミジャーノチーズを混ぜてズッキーニの上にのせ、オーブで焼き目が付くまで180°Cのオーブンで15分焼く。