

Ciambelle tonno e zucchine



Ingredienti:

1 zuccina
1 spicchio d'aglio
150 g tonno al naturale scollato
50 g caciocavallo
50 g parmigiano
1 uovo
dado vegetale, prezzemolo
farina di mais q.b.

Trita la zuccina e l'aglio con tritatutto.

In una ciotola unisci la zuccina al caciocavallo grattugiato, tonno ben scollato, il pangrattato, l'uovo, prezzemolo tritato, dado vegetale e amalgama bene il tutto. Lascia riposare 10 minuti. Prendi dell'impasto e forma le ciambelle che passi nella farina di mais. Metti un filo d'olio nella padella fredda poi le ciambelle. Copri con MC e cuoci sul fornello medio a fiamma alta 2 minuti, fiamma medio-bassa 2 minuti poi gira le ciambelle. Prosegui 2 minuti a fiamma medio-bassa.

Servi le ciambelle anche fredde con una salsa a piacere.

Eliza Sestov