

CONTORNI

Carote farcite di tonno

DOSI

6 persone

PREPARAZIONE

1 h 45 min

■ Ingredienti per 6 persone

Carote	1000 g
Tonno	100 g
Mollica di pane	1 pugno
Salsa di pomodoro liquida	
Prezzemolo tritato	
Olio d'oliva	
Aglione	1 spicchio

■ Preparazione

- 1 Raschiate le carote, lavatele e asciugatele. Ritagliate la parte più sfinata e spuntatene l'altra estremità. Svuotatele servendovi di uno svuotazucchine.
- 2 Scolate il tonno e tritatelo finemente. Unitevi il pugno di mollica di pane bagnato e ben strizzato, un pochino di prezzemolo tritato. Farcite le carote con questo impasto.
- 3 Adagiate le carote ripiene in una teglia e in un solo strato, una a fianco all'altra, ricopritele con la salsa di pomodoro liquida, innaffiate con olio e cospargete con lo spicchio di aglio mondato e tritato finemente.
- 4 Coprite e fate cuocere le carote in forno a calore moderato fino a quando la salsa si sarà addensata e la polpa della carota sarà tenera.