



Padellata di farro e tonno all'olio di oliva

Tempo: 60 min

Difficolta': 1

Prodotto: Tonno Pescato a Canna

Ingredienti per quattro persone

- 200 g di farro perlato
- 2 confezioni di Tonno all'Olio di Oliva Rio Mare da 160 g
- 1 zuccina -1 peperone rosso
- 1 cipolla bianca
- 1 carota
- 1 costa di sedano
- 4 cucchiari d'olio di oliva extravergine
- 1 bustina di zafferano
- basilico
- sale

Procedimento

1. Porta a ebollizione abbondante acqua salata e unisci la bustina di zafferano. In un colino lava il farro sotto l'acqua corrente e versalo nell'acqua bollente. Cuocete per circa 25-30 minuti.
2. Taglia le verdure a dadini e la cipolla a spicchi. Scalda l'olio in una larga padella antiaderente, aggiungi la cipolla, il peperone, la carota e il sedano. Sala e cuoci alcuni minuti a fiamma vivace. Unisci anche la zuccina e continua la cottura per altri 5 minuti.
3. Aggiungi alle verdure il farro scolato dall'acqua di cottura, il tonno sgocciolato e le foglie di basilico spezzettate. Spadella per amalgamare bene i sapori e servi.



Le Ricette di Rio Mare PER TUTTE LE OCCASIONI

Il consiglio dello Chef

I grandi chef hanno sempre dei piccoli trucchi per trasformare una semplice ricetta in un piccolo capolavoro di gusto. Quali? Controllare di avere a disposizione gli strumenti e gli ingredienti giusti e compiere tutti quei piccoli gesti che aiutano la creatività in cucina.

Scopri i segreti di Rio Mare!

Amalgamare

Il segreto per amalgamare bene gli ingredienti resta la lavorazione manuale che deve essere energica e abbastanza lunga.