



## Bicchierini di crema di carote, mandorle e tonno

Tempo: 20 min

Difficolta': 1

Prodotto: Tonno Pescato a Canna

---

### Ingredienti per 4 persone

- 8 fette di pane integrale ai cinque cereali- 4 carote- 1 porro- 30 g di mandorle- 1 piccola radice di zenzero- 2 confezioni di Tonno RioMare all'Olio d'Oлива- Un ciuffo di menta fresca- Un pizzico di sale- 4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva- Pepe nero appena macinato

### Procedimento

Tagliate il pane a cubetti e tostatelo; rosolate le mandorle sminuzzate in un padellino antiaderente. In una casseruola con poca acqua e un pizzico di sale, lessate le carote e il porro tagliati grossolanamente per velocizzare la cottura. Una volta cotte, frullate le verdure insieme a una grattugiata di zenzero, un paio di cucchiaini di olio extravergine d'oliva, una macinata di pepe nero fino a ottenere una crema omogenea e vellutata. Riempite dei bicchieri con la crema di carote e disponetevi in superficie la dadolata di crostini insieme alle mandorle tostate, qualche foglia di menta fresca e il tonno sgocciolato e spezzettato a mano.



# Le Ricette di Rio Mare

PER TUTTE LE OCCASIONI