



Bicchierini di tonno Rio Mare sesamolato

Tempo: 45 min

Difficolta': 1

Prodotto: Tonno Pescato a Canna

Ingredienti per quattro persone

- 2 confezioni di Tonno all'Olio di Oliva Rio Mare da 160g
- 2 peperoni rossi - 1 spicchio di aglio
- 1 acciuga sott'olio
- Una manciata di capperi sottaceto
- Una manciata di germogli di soia
- 150g di fagioli cannellini lessati
- Una manciata di sesamo
- Scorza di limone
- Olio extravergine di oliva
- Sale

Procedimento

1. Taglia a listarelle i peperoni e cuocili a fiamma vivace in un tegame antiaderente con due cucchiai di acqua, i capperi sottaceto, l'acciuga sottolio e lo spicchio di aglio tagliato in due. Aggiungi un pizzico di sale e continua a mescolare.
2. Dopo circa 8 minuti aggiungi i germogli di soia e i cannellini lessati. Mescola a fiamma vivace per circa 2 minuti. Spegni e lasciare raffreddare a temperatura ambiente per circa 20 minuti.
3. Sbriciola il tonno in una ciotola e condisci con il sesamo.
4. Servi in bicchierini monoporzione alternando uno strato di peperoni-cannellini-germogli con uno di tonno sbriciolato al sesamo.
5. Completa con scorza di limone e un filo di olio extravergine di oliva.



Le Ricette di Rio Mare

PER TUTTE LE OCCASIONI