



Cestini di pane carasau con insalatina di carciofi, tonno e pecorino

Tempo: 40 min

Difficolta': 2

Prodotto: Tonno Pescato a Canna

Ingredienti per 4 persone:

- 2 confezioni di Tonno Rio Mare all'Olio di Oliva da 80 g
- 4 carciofi sardi
- 4 fogli grandi di pane carasau
- 30 g di pecorino sardo in un pezzo
- 1 limone
- brodo vegetale
- olio extravergine d'oliva
- sale

Procedimento:

Capovolgi su una placca, rivestita di carta da forno, 4 stampini da budino (circa 12 cm di diametro, vanno bene anche di alluminio usa-e-getta) e spennellali esternamente d'olio. Scalda leggermente un dito di brodo in una larga padella e immergi rapidamente uno dopo l'altro i fogli di pane carasau, per ammorbidirli. Man mano scolali, trasferiscili su un tagliere, tagliali a grossi pezzi e falli aderire alla superficie degli stampini, a strati, premendoli delicatamente. Passa la placca in forno a 180° per 10-15 minuti, finché i cestini appaiono dorati e compatti, poi sfornali e lasciali intiepidire. Infine sfornali, ottenendo i cestini. Pulisci i carciofi eliminando gambi, punte e foglie esterne spesse. Tagliali a spicchi, privali dell'eventuale barba centrale e riducili a fettine sottili, tuffandole via via in acqua acidulata con succo di limone per non farli annerire. Ricava dal pecorino lamelle fini: puoi usare un pelapatate o una mandolina. Sgocciola bene i carciofi, asciugali con carta da cucina e condiscili in una terrina con olio e sale. Dividili nei cestini di carasau e completa con il Tonno Rio Mare all'Olio di Oliva, diviso a scaglie, il pecorino e un filo d'olio crudo.



Le Ricette di Rio Mare PER TUTTE LE OCCASIONI

Il consiglio dello Chef

I carciofi sardi: Ovali e spinosi, i carciofi sono fragli ortaggi piu' coltivati e utilizzati in Sardegna. In tutta l'isola se ne produce una particolare variet  dalle ottime qualit  di gusto e consistenza: il sapore dolce e l'amaro sono bene equilibrati e le foglie sono tenere e poco fibrose. Questo "fiore"   delizioso per ogni uso, dalle insalate crude ai contorni in umido, e si abbina a tanti ingredienti della cucina tradizionale sarda, come il pecorino e il pane carasau.