



## Cipolle ripiene di tonno e pane profumato

Tempo: 75 min

Difficolta': 2

Prodotto: Tonno Pescato a Canna

---

### Ingredienti per quattro persone

- 4 cipolle bianche grandi
- 1 confezione di Tonno all'Olio di Oliva Rio Mare da 160 g
- 150 g di erbe
- 2 fette di pane casereccio
- origano
- sale e pepe

### Procedimento

1. Disponi le cipolle intere e con la buccia in una pirofila da forno. Cuocile a 180°C per circa 1 ora. Lasciale intiepidire, sbucciale e taglia la calotta superiore. Svuota l'interno della cipolla, trita grossolanamente la polpa e mettila in una terrina con il tonno sgocciolato e sminuzzato.
2. Scotta le erbe in acqua bollente salata per circa 1 minuto. Scolale, strizzale bene, tritale grossolanamente e uniscile al composto di cipolla e tonno.
3. Taglia il pane a dadini, condiscili con sale, pepe, un filo d'olio e un pizzico di origano. Tostali in padella per qualche minuto e uniscili agli altri ingredienti.
4. Riempi le cipolle con il composto, sistemale in una pirofila da forno, irrorale con un filo d'olio e inforna a 180°C per 10 minuti. Servile ben calde decorando, a piacere, con rametti di origano fresco.



## 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!

### Cipolla

La marmellata di cipolle e' una prelibata leccornia. Molto apprezzata se abbinata a formaggi freschi o stagionati, ti consiglio di provarla con i filetti di sgombro sott'olio o al naturale!

### Forno

Per evitare che le preparazioni asciughino troppo e diventino secche metti in forno una ciotola di metallo piena d'acqua per garantire un buon livello di umidita'.