



Cous Cous con Tonno, Pomodori Secchi e Mais

Tempo: 20 min

Difficolta': 1

Prodotto: Tonno all'Olio d'Oлива

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 240 g di cous cous di farro
- 150 g di mais- 15-20 pomodori secchi- 3 confezioni di Tonno Rio Mare all'Olio di Oliva da 80 g- ½ porro- 5 cucchiari di olio extra vergine d'oliva- Un pizzico di sale- Un ciuffo di menta fresca

PROCEDIMENTO

Immergere il cous cous in un quantitativo d'acqua calda doppio rispetto al peso del cous cous, aggiungere un pizzico di sale, coprire con un canovaccio e attendere qualche minuto.

Tagliare a rondelle sottili il porro e a listarelle i pomodori secchi, quindi stufarli con due cucchiari di acqua in una padella antiaderente.

In una ciotola, unire i pomodori secchi e il porro stufati al tonno, precedentemente sgocciolato e spezzettato grossolanamente, al mais risciacquato sotto l'acqua fredda; con la punta di una forchetta separare i granelli del cous cous, che nel frattempo si sarà gonfiato, aggiungerlo agli altri ingredienti, condire con l'olio extra vergine d'oliva e completare con un poco di menta fresca spezzettata a mano.



Le Ricette di Rio Mare PER TUTTE LE OCCASIONI

Il consiglio dello Chef

Consiglio ai papa' - In cucina, talvolta, ci si puo' stupire: provate a far vedere ai vostri figli la "magia" della cottura super veloce del cous cous. Come? E' sufficiente prendere una quantita' di cous cous e immergerla in acqua calda (anche da rubinetto) in quantita' doppia rispetto alla sua porzione. Quindi coprite con un canovaccio, attendete tre minuti e godetevi la loro faccia quando al posto di acqua e cous cous crudo troveranno un piatto pronto da condire e gustare.