



Croccole di tonno e melanzane con prezzemolo e salsa allo yogurt

Tempo: 60 min

Difficolta':

Prodotto: Tonno al Naturale

Ingredienti per 4 persone

- 200g di yogurt greco 0% di grassi- 1 cipolla bianca piccola- 1 cucchiaino di senape- 1 cucchiaio di aceto- 2 confezioni di Tonno Rio Mare al- Naturale o all'Olio di Oliva da 160g- 2 melanzane grosse- 200g di pane grattugiato integrale- 100g di farina di mais macinata fine- (fioretto)- 2 spicchi di aglio (se piace)- 6 cucchiari di olio extra vergine- di oliva- 1 ciuffo di prezzemolo- Sale- Pepe

Procedimento

Tagliate a meta' le melanzane e cuocetele in forno per 20-25 minuti a 200° circa adagiandole su una teglia rivestita con carta da forno.

Nel frattempo preparate la salsa di accompagnamento: tritate la cipolla e quindi incorporatela nello yogurt insieme a due cucchiari di olio, la senape e l'aceto. Mescolate/ montate con una forchetta o una frusta da pasticceria. Riponete quindi la salsa in frigorifero.

Lasciate raffreddare le melanzane e poi raschiate con una forchetta la polpa che si stacchera' con molta facilita' dalla buccia. Se e' ancora troppo umida, fate in modo che perda un po' di acqua di vegetazione ponendola in un colapasta per circa 15 minuti.

In un robot da cucina mettete la polpa di melanzana, il tonno, il prezzemolo e gli spicchi di aglio. Frullate con la funzione intermittenza: non deve risultare una purea omogenea.



Le Ricette di Rio Mare

PER TUTTE LE OCCASIONI