



Croccole di Tonno Rio Mare e melanzane

Tempo: 60 min

Difficolta': 2

Prodotto: Tonno Pescato a Canna

Ingredienti per quattro persone

Per la salsa:

- 200 g di yogurt greco 0%
- 1 cipolla rossa piccola
- 1 cucchiaino di senape
- 1 cucchiaio di aceto
- 2 cucchiaini olio extravergine di oliva

Per le croccole:

- 2 confezioni di Tonno all'Olio di Oliva Rio Mare da 160g
- 2 melanzane
- 150 g di pane grattugiato integrale
- 100 g di farina di mais macinata fine
- 2 spicchi di aglio
- 4 cucchiaini olio
- 1 mazzetto di prezzemolo
- Sale
- Pepe

Procedimento

1. Taglia a meta' le melanzane, adagiale su una teglia e cuocile in forno per circa 30 minuti a 20°.
2. Mentre le melanzane si cuociono, prepara la salsa di accompagnamento. Trita la cipolla e incorporala allo yogurt insieme alla senape, all'aceto e all'olio extravergine di oliva mescolando con una forchetta. Riponi quindi la salsa in frigorifero.
3. Togli le melanzane dal forno e lasciale raffreddare. Con l'aiuto di una forchetta, separa la polpa dalla buccia. Se dovesse risultare troppo umida, lasciala "colare" nel colapasta per circa 15 minuti.
4. Nel robot da cucina metti la polpa di melanzana, il tonno e gli spicchi di aglio. Frulla con la funzione intermittenza: non deve risultare una purea omogenea.
5. Trasferisci il composto in una grossa ciotola, aggiusta di sale e pepe e aggiungi il prezzemolo e il pane grattugiato. Quando l'impasto avra' preso consistenza lavoralo fino a formare tante polpettine.



Le Ricette di Rio Mare

PER TUTTE LE OCCASIONI