



### Crostone di pane con tonno e uovo di quaglia in camicia

Tempo: 30 min

Difficolta': 2

Prodotto: Tonno Pescato a Canna

#### Ingredienti per 4 persone

- 4 fette di pane casereccio abbastanza spesse
- 1 confezione di Tonno Rio Mare all'olio di oliva da 160g
- 4 uova di quaglia
- 150g di ricotta
- 50 g di parmigiano grattugiato
- 80 g di prosciutto cotto
- 1 cucchiaio di aceto
- 8 fiori di capperi
- sale
- pepe appena macinato

#### Procedimento

- Fate tostare il pane su di una griglia, incorporate il parmigiano nella ricotta e sbattete bene in modo da ottenere una crema, adagiate una fetta di prosciutto sopra ad ogni fetta di pane, spalmatevi sopra con abbondanza la crema di ricotta e parmigiano e passate sotto al grill per 4 minuti circa in modo che il formaggio prenda colore.- Portate ad ebollizione un pentolino con dell'acqua e con l'aceto, rompete le uova , una alla volta, deponendole nell'acqua appena questa inizia a bollire e fatele cuocere per 2 minuti in modo che il bianco si rapprenda, quindi scolatele.- Adagiate sopra ai crostoni di pane il tonno diviso in pezzetti, completate con le uova, decorate con i fiori di capperi e insaporite con un poco di pepe.



## 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!

### Aceto

Se volete dare una stuzzicante nota agra ai vostri piatti freddi di pesce, stemperate nell'olio un poco di aceto di mele, molto apprezzato per la sua delicatezza.

### Tostatura

Per tostare il riso, fase essenziale per preparare il risotto, versalo in olio o burro già caldi e mescola con una spatola finché i chicchi diventano lucidi. Per tostare mandorle o pinoli, ungi appena una padella antiaderente e cuoci a fuoco medio per 3/4 minuti mescolando spesso, fino a che non prendano colore.

### Rosolare

Il sale e' un elemento igroscopico: tende a estrarre umidità dagli alimenti. Per questo deve essere aggiunto solo a fine rosolatura. Viceversa, un pizzico di sale crea quell'umidità che impedisce a un soffritto su fiamma alta di bruciare.