



Filetti con asparagi, piselli e scaglie di mandorle al profumo di arancia

Tempo: 30 min

Difficolta': 2

Prodotto: Filetto di Tonno Sott'Olio

Ingredienti per quattro persone

- 1 confezione di Filetti di Tonno Rio Mare
- 200g di punte di asparago
- 200g di piselli
- 1/2 spicchio di aglio
- 30g di olio
- 1/2 arancia
- sale e pepe
- mandorle

Procedimento

- Lava gli asparagi e lessali per 10 minuti in acqua bollente. Rosola in una padella l'olio con l'aglio. Appena l'aglio inizia a scurire eliminalo e aggiungi i piselli.- Aggiungi gli asparagi, il succo e la scorza di 1/2 arancia tagliata a filettini. Regola di sale e pepe e completa con le mandorle.- Servi caldo con i filetti di tonno ben sgocciolati.



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!

Asparagi

Gli asparagi si consumano previa lessatura. Per cuocerli usa una pentola stretta e alta, meglio con colapasta incorporato, e disponi gli asparagi con le punte verso l'alto, dopo averli legati assieme con del filo da cucina. Ricorda sempre di eliminare un bel pezzetto di gambo prima della cottura e di passare la parte terminale con il pelapatate in modo da eliminare la parte esterna filamentosa.

Mandorla

Per pelare le mandorle facilmente, una volta sgusciate, falle sbollentare per due minuti in acqua e sgocciolale bene: basterà premerle tra il pollice e l'indice per farle fuoriuscire dalla pellicola scura!