



## 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!