



Finocchi caramellati alla melagrana con tonno e sesamo

Tempo: 50 min

Difficolta': 2

Prodotto: Tonno Pescato a Canna

Ingredienti per 4 persone

- 4 finocchi- 1 melagrana- 3 confezioni di Tonno RioMare all'Olio d'Oлива da 80 g- 2 cucchiari di miele- 4 cucchiari di olio extravergine d'oliva- 2 cucchiari di sesamo- Un pizzico di sale

Procedimento

Tagliate i finocchi a spicchi con uno spessore di circa 1 cm, quindi lessateli in una casseruola con acqua leggermentesalata. Nel frattempo, tagliate la melagrana a meta' e sgranatela battendo la parte concava di un cucchiario sulla buccia: il mio consiglio e' di eseguire questa pratica con un'ampia ciotola alla base, cosi' da non disperdere troppo i grani, e riempiendola d'acqua, cosi' che le pellicine restino subito a galla. Saltate i finocchi cotti in una padella antiaderente insieme alle pepite di melagrana, aggiungendo due cucchiari di miele, due di acqua, due di olio extra vergine d'oliva e un pizzico di sale, quindi lasciate insaporire il tutto finche' non comincia a caramellare. A cottura quasi ultimata, aggiungete il sesamo e il tonno sgocciolato e sbriciolato a mano. Lasciate riposare qualche minuto prima di servire.



Le Ricette di Rio Mare

PER TUTTE LE OCCASIONI