



Friselle con pomodorini, cime di rapa e tonno

Tempo: 20 min

Difficolta': 1

Prodotto: Tonno Pescato a Canna

Ingredienti per 4 persone:

- 2 confezioni di Tonno Rio Mare all'Olio di Oliva da 80 g
- 4 friselle
- 12 pomodorini
- 300 g di cime di rapa pulite
- 1 mazzetto di origano fresco
- aceto
- olio extravergined'oliva
- sale

Procedimento:

Mescola in una ciotolina 2 cucchiaini di acqua, 1 di aceto, un filo d'olio e un pizzico di sale. Spruzza questo miscuglio sulle friselle, disposte in un piatto, e lasciale ammorbidire. Taglia i pomodorini a metà, condiscili in una ciotola con olio, sale e foglioline di origano e lasciali marinare fino al momento di usarli. Controlla che le cime di rapa non abbiano gambi spessi da eliminare, poi spezzettale e tuffale 5-6 minuti in abbondante acqua bollente salata. Scolale e condiscile in una terrina, ancora tiepide, con olio e sale. Lasciale raffreddare. Guarnisci le friselle con le cime di rapa, i pomodorini e il Tonno Rio Mare all'Olio di Oliva diviso a grosse scaglie, irrorando con la marinata dei pomodori.



Le Ricette di Rio Mare PER TUTTE LE OCCASIONI

Il consiglio dello Chef

Le friselle: Specialita' diffusa e amata in tutta la Puglia, sono nate dall'esigenza di conservare a lungo il pane. Impastate con farina di grano duro raffinato o integrale, sono cotte tradizionalmente due volte: dopo un primo passaggio nei forni a legna, le friselle vengono tagliate a meta' e nuovamente infornate, per biscottarle. Una volta sfornate, risultano molto croccanti e si guarniscono tipicamente con pomodoro maturi e succosi e con le verdure tipiche della cucina locale.