



Frittata senza uova con tonno, cipollotto e cipollina

Tempo: 25 min

Difficolta': 1

Prodotto: Tonno al Naturale

Ingredienti per 4 persone

- 200 g di farina di ceci- 400 ml di acqua tiepida- 1 confezione di Tonno Rio Mare al Naturale da 160 g- 1 cipollotto fresco- 1 ciuffo di insalatina verde- un filo di olio extravergine d'oliva- un pizzico di sale- un pizzico di pepe- un cucchiaino di erba cipollina fresca tritata

Procedimento

Con una frusta da pasticceria o una forchetta sbattere la farina di ceci, due cucchiaini di olio e l'acqua calda finche' non si formera' una pastella omogenea e liquida. Tritare il cipollotto e l'erba cipollina, quindi aggiungere un pizzico di sale e di pepe a piacere. In un tegame di piccole dimensioni antiaderente e leggermente oliato rovesciare un quarto del composto, cosi' da ottenere una piccola frittata sottile e monoporzione, quindi aggiungere il Tonno Rio Mare al Naturale sbriciolato al momento. Far cuocere a fiamma medio-bassa per circa dieci minuti, quindi girare la frittatina dall'altro lato. Servire tiepida con qualche ciuffo di insalatina verde. Ripetere la procedura per ogni porzione. Nel caso non si avesse dimestichezza con le pentole e le frittate, e' possibile anche cuocerle in forno in stampi circolari con un diametro di circa 20-22 cm per circa quindici minuti a 180-200 gradi.



Le Ricette di Rio Mare

PER TUTTE LE OCCASIONI