



### Giardiniera agrodolce al tonno

Tempo: 45 min

Difficolta': 1

Prodotto: Tonno all'olio Extra Vergine di Oliva

Ingredienti per 4 vasetti da 400 g:

- 8 confezioni di Tonno Rio Mare Extra' all'olio extra vergine di oliva da 80 g
- 200 g di carote tagliate a rondelle
- 200 g di cavolfiore diviso in piccole cimette
- 200 g di polpa di peperone giallo tagliata a quadrotti
- 200 g di coste di sedano tagliate a cubetti
- 200 g di cipolline borrettane tagliate a meta'
- 200 g di fagiolini verdi tagliati a pezzetti
- 400 g di polpa di pomodoro
- 200g di olio extra vergine di oliva
- 100 g di aceto
- 60 g di zucchero
- sale

#### Procedimento

Scalda un poco di olio in una grossa pentola, versa la polpa di pomodoro, unisci l'aceto e lo zucchero, regola di sale e fai cuocere per una decina di minuti. Aggiungi le verdure a distanza di 5 minuti una dall'altra seguendo questo ordine: sedano, carote, cipolline, fagiolini, cavolfiore e peperoni. Cuoci ancora per una decina di minuti, unisci l'olio rimasto, il tonno sgocciolato, aggiusta di sale secondo il tuo gusto, gira tutto sul fuoco per qualche minuto e poi versa nei vasetti di vetro ben puliti riempiendoli fino al bordo. Chiudi bene i vasetti, mettili in una pentola, coprili con acqua, porta ed ebollizione, fai cuocere per 30 minuti e poi lasciali raffreddare senza toccarli. Si conservano per 2 mesi in luogo fresco e asciutto.



## Le Ricette di Rio Mare PER TUTTE LE OCCASIONI

Il consiglio dello Chef

Il Consiglio per un giorno di festa:

Un regalo e' sempre una testimonianza di affetto, in particolare se e' fatto con le proprie mani. Avete mai pensato di regalare alle persone a cui volete bene deliziose conferve preparate da voi?