



Insalata di cereali, con tonno e verdure

Tempo: 60 min

Difficolta': 2

Prodotto: Tonno Pescato a Canna

Ingredienti per quattro persone

- 200g di orzo - 200g di farro
- 2 confezioni da 160g di tonno Rio Mare all'olio di oliva
- 2 zucchine
- 2 carote
- 1 peperone giallo
- 1 pomodoro
- qualche foglia di basilico
- 30g di olio
- sale

Procedimento

1. Porta a ebollizione abbondante acqua salata, versa i cereali e falli cuocere per 15 minuti circa, scolali e mettili in una terrina.
2. Taglia a dadini le zucchine, le carote e il peperone e falli saltare in padella con l'olio e un po' di sale. Taglia a dadini anche il pomodoro e sminuzza il basilico.
3. Unisci tutte le verdure ai cereali, aggiungi il tonno leggermente sgocciolato, mescola con delicatezza e servi.



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!

Orzo

In commercio trovi quasi esclusivamente orzo perlato, cioè privato della pellicina esterna, in caso dovessi utilizzare orzo integrale ricorda che la cottura richiede circa 1 ora e 1/2 e deve essere prima messo in ammollo.

Farro

Per preparare il farro in insalata è bene cuocerlo in acqua bollente ma passarlo sotto ad un getto di acqua molto fredda appena scolato. Risulterà più sodo e meno spezzettato.