



Insalata di lenticchie con tonno all'olio extravergine di oliva

Tempo: 45 min

Difficolta': 1

Prodotto: Tonno all'olio Extra Vergine di Oliva

Ingredienti per 4 persone:

- 2 confezioni di Tonno Rio Mare all'Olio Extravergine di Olivada 80 g
- 250 g di lenticchie di Castelluccio
- 1 piccola carota
- 1/2 cuore di sedano verde con le foglie
- 1 spicchio d'aglio
- 1 foglia di alloro
- 1 peperoncino fresco
- olio extravergined'oliva
- sale

Procedimento:

Fai scorrere le lenticchie fra le mani controllando che non ci siano sassolini o altre impurita'. Versale in un colino e sciacquale sotto l'acqua corrente fredda, in modo da eliminare la polverina che le riveste. Metti le lenticchie in una casseruola con l'aglio sbucciato, l'alloro e il peperoncino, a piacere lasciato intero (risultera' meno intenso) o diviso a meta'. Copri di acqua fredda che superi le lenticchie di un paio di cm, aggiungi un filo d'olio, porta a bollore e fai lessare a fuoco dolce circa 25 minuti, finche' i legumi sono morbidi, salando solo verso fine cottura. Scola le lenticchie, elimina aglio, alloro e peperoncino e lascia raffreddare. Pulisci la carota e il sedano (conserva le foglie piu' tenere) e tagliali a dadolini piccolissimi (un paio di mm). Condiscili in una insalatiera con 2 cucchiaini di olio del tonno, sale e una spruzzata di aceto. Aggiungi le lenticchie e mescola bene. Se possibile, fai insaporire una mezz'ora prima di servire l'insalata nei piatti, guarniti con il Tonno Rio Mare all'Olio Extravergine di Oliva, diviso a scaglie, un filo del suo olio e le foglie tenere del sedano.



Le Ricette di Rio Mare PER TUTTE LE OCCASIONI

Il consiglio dello Chef

Le lenticchie di Castelluccio: Coltivate sulle pendici dei monti della zona di Norcia, le lenticchie di Castelluccio si riconoscono per le dimensioni piccole e per la buccia tenera e sottile, tanto che non necessitano di ammollo ma possono essere cucinate direttamente, lessate in casseruola. Preziose in cucina, lo sono anche per il benessere perché ricche di proteine e sali minerali, ideali in abbinamento con il salutare pesce azzurro.