



Insalata di mango, datterini, tonno e scorza di limone

Tempo: 10 min

Difficolta': 2

Prodotto: Tonno Pescato a Canna

Ingredienti per 4 persone

- 3 cespi di radicchio rosso grandi- 1 mango- 10/15 pomodori datterini- 2 confezioni di Tonno RioMare all'Olio d'Oлива da 80 g- 1 limone

- 8 fettine di pane multicereali- 4 cucchiari di olio extravergine d'oliva- 4 cucchiari di sesamo- Un ciuffo di basilico- Un pizzico di sale

Procedimento

Tagliate a fette sottili il pane e fatele tostare. Nel frattempo, occupatevi delle verdure: tagliate a metà i pomodori datterini e a tocchetti il radicchio e il mango. Riunite tutti i vegetali tagliati in una ciotola, quindi aggiungete il tonno, sgocciolato e spezzettato grossolanamente con le mani, il sesamo, qualche scorzetta di limone e qualche foglia di basilico. Condite con olio extra vergine d'oliva, succo di limone e un pizzico di sale. Servite con i crostini di pane multicereali appena tostati.



Le Ricette di Rio Mare

PER TUTTE LE OCCASIONI