



Insalata di orzo, tonno e peperoni grigliati con vinaigrette e prezzemolo

Tempo: 30 min

Difficolta': 2

Prodotto: Tonno Pescato a Canna

Ingredienti per 4 persone

- 320 g di orzo perlato- 2 confezioni di Tonno RioMare all'Olio d'Oliva da 80 g- 20 olive nere- 30 g di capperi- 2 peperoni grigliati- 4 cucchiaini di vinaigrette di prezzemolo- Un pizzico di sale

Per la vinaigrette di prezzemolo:

- Un ciuffo di prezzemolo fresco- 1 limone- 4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva- Pepe nero appena macinato

Procedimento

Fate cuocere l'orzo in abbondante acqua leggermente salata portata a ebollizione. Preparate la vinaigrette di prezzemolo, sminuzzando in un mixer il prezzemolo fresco, la scorza e il succo di limone, l'olio extra vergine d'oliva e il pepe nero, fino a ottenere una salsa omogenea. Tritate finemente le olive nere e sciacquate accuratamente i capperi. Scolate e risciacquate bene l'orzo sotto l'acqua fredda per ridurre il rilascio degli amidi. Unite l'orzo con i peperoni tagliati a listarelle, le olive, i capperi e il tonno sbriciolato grossolanamente con le mani, quindi versate con omogeneità in superficie la vinaigrette di prezzemolo.



Le Ricette di Rio Mare

PER TUTTE LE OCCASIONI