



Insalata di patate con tonno e aceto balsamico

Tempo: 30 min

Difficolta': 1

Prodotto: Tonno Pescato a Canna

Ingredienti per quattro persone

- 3 patate
- 1 cavolfiore verde piccolo
- 2 confezioni di Tonno Rio Mare all'olio d'oliva da 160g
- 1 litro di brodo vegetale
- qualche goccia di aceto balsamico
- olio d'oliva

Procedimento

1. Pela le patate e tagliale a spicchi, dividi il cavolfiore in cimette, porta a ebollizione il brodo, versa le verdure e falle cuocere per circa 20 minuti. Scolale, gettale in acqua fredda e poi scolale nuovamente.

2. Condisci le verdure con un filo di olio d'oliva, aggiungi il tonno ben sgocciolato e spezzettato, insaporisci con qualche goccia di aceto balsamico e servi subito.

Mise en place

Abbinala con un piatto di pasta con un leggero sugo di pomodoro e a un frutto per un pranzo leggero e completo.



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!

Aceto

Se volete dare una stuzzicante nota agra ai vostri piatti freddi di pesce, stemperate nell'olio un poco di aceto di mele, molto apprezzato per la sua delicatezza.

Patata

La patata si presta a diverse ricette. Per ognuna, cambia la preparazione. Se devi schiacciarle o condirle in insalata, falle lessare con la buccia immergendole in acqua fredda. Per friggerle e arrostirle, sbucciale e tienile in acqua fredda fino al momento della cottura.

Aceto balsamico

Qualche goccia di prezioso aceto balsamico aggiunto al tonno o al salmone al naturale, ne esalta il sapore rendendoli particolarmente appetitosi.

Brodo

Per sgrassare il brodo, ponilo in frigorifero dopo averlo lasciato raffreddare: il grasso si addensa depositandosi sulla superficie e potrai eliminarlo facilmente. Se non hai tempo di farlo raffreddare deponi sulla superficie della carta da cucina in modo che assorba l'unto e butta il tutto.

Cavolfiore

Per neutralizzare l'odore penetrante del cavolfiore aggiungi mezzo limone nella pentola di cottura.