



Insalata di rucoletta con melone, tonno, feta e mirtilli

Tempo: 10 min

Difficolta': 1

Prodotto: Tonno Pescato a Canna

Ingredienti per 4 persone

- 100 g di rucoletta- ½ melone- 200 g di feta(preferibilmente light)- 2 confezioni di Tonno RioMare all'Olio d'Oлива da 80 g- 80 g di mirtilli- ½ limone- 30 g di pistacchi sgusciati- Un ciuff o di timo fresco- 2 cucchiari di olio extravergine d'oliva

Procedimento

Tostate i pistacchi in una padellina antiaderente; spezzettate con le dita la rucoletta e il timo fresco, tagliate in piccoli pezzi il melone e la feta light, quindi radunate il tutto in unaciotola. Unite i pistacchi tostati, i mirtilli, precedentementesciacquati sotto l'acqua, e il tonno, sgocciolato e spezzettato a mano grossolanamente. Condite con l'olio extra vergine d'oliva e il succo di mezzo limone, quindi servite.



Le Ricette di Rio Mare

PER TUTTE LE OCCASIONI