



Insalata con tonno, broccoli, melanzane grigliate, mozzarella e pinoli to

Tempo: 30 min

Difficolta': 1

Prodotto: Tonno Pescato a Canna

Ingredienti per quattro persone

- 2 confezioni di Tonno Rio Mare all'olio d'oliva da 160g
- 100g di scarola
- 1 broccolo
- 300g di melanzane affettate e grigliate
- 1 peperoncino rosso piccante
- ½ cucchiaino di origano
- 1 cucchiaio di capperi
- 20g di pinoli
- 300g di mozzarella
- olio extra vergine di oliva
- sale

Procedimento

1. Dividi in cimette il broccolo, taglia in pezzetti i gambi, sbollenta tutto in acqua salata per 10 minuti e scola.
2. Fai tostare i pinoli in un padellino antiaderente per qualche minuto, priva dei semi il peperoncino e taglialo a rondelle, dividi le fette di melanzana in quattro parti, sminuzza a mano la scarola.
3. Condisci le melanzane con l'origano, il peperoncino, i capperi, i pinoli e l'olio, mescola bene, unisci il tonno sgocciolato, il broccolo, la mozzarella divisa in cubetti abbastanza grandi e l'insalata.
4. Mescola tutto con delicatezza e servi subito.



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!

Pinoli

Oltre che nel celeberrimo pesto, i pinoli entrano in un gran numero di ricette, sia dolci che salate. Si consumano crudi oppure tostatati.

Tostatura

Per tostare il riso, fase essenziale per preparare il risotto, versalo in olio o burro già caldi e mescola con una spatola finché i chicchi diventano lucidi. Per tostare mandorle o pinoli, ungi appena una padella antiaderente e cuoci a fuoco medio per 3/4 minuti mescolando spesso, fino a che non prendano colore.

Origano

Se hai la fortuna di poter raccogliere dell'origano fresco nei mesi da giugno a settembre, conservalo facendolo essiccare all'ombra a testa in giù.

Melanzana

La melanzana tonda viola non necessita di "spurgatura". Quella lunga e nera, sì. Cospargi le fette (alte 1/2 cm) con sale grosso e lascia agire per 1/2 ora prima di sciacquare.