



## 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.