



### Insalata con tonno, carciofi, finocchi e arance

Tempo: 15 min

Difficolta': 1

Prodotto: Tonno Pescato a Canna

---

#### Ingredienti per quattro persone

- 2 confezioni di Tonno Rio Mare all'olio di oliva da 160g
- 100g di songino
- 2 finocchi
- 2 carciofi
- 2 arance
- un filo di olio extra vergine di oliva
- sale e pepe nero appena macinato

#### Procedimento

1. Elimina le foglie esterne dei finocchi conservando i ciuffetti verdi, elimina le punte delle foglie esterne e la peluria interna dei carciofi, pela al vivo le arance e dividile in spicchi eliminando la pellicina esterna.
2. Metti le arance in una terrina, insaporisci con sale e pepe, unisci i carciofi e i finocchi tagliati a fettine sottili, aggiungi il tonno sgocciolato, l'olio e amalgama tutto mescolando con delicatezza.
3. Completa l'insalata con il songino lavato e sgocciolato e con i ciuffetti verdi dei finocchi. 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!

### Pelare a vivo

Usa un coltello affilato. Procedi tagliando prima le calotte, poi elimina la buccia avendo cura di staccare anche la pellicola e infine, con un coltellino affilato, separa gli spicchi senza intaccare la polpa.

### Carciofi

Dopo averli lavati, mondati delle foglie esterne più dure, delle spine e della peluria interna, conserva i carciofi in acqua e limone fino al momento della preparazione, affinché non anneriscano.

### Songino

Prova una deliziosa combinazione primaverile: insalata di songino, fragole (o ribes), scaglie di grana, aceto balsamico, olio e sale. È perfetta da gustare con i filetti di salmone al naturale.