



Insalata classica di tonno, cipolle rosse e uova sode

Tempo: 15 min

Difficolta': 1

Prodotto: Tonno Pescato a Canna

Ingredienti per quattro persone

- 2 confezioni da 160g di tonno Rio Mare all'olio di oliva
- 4 uova
- 1 piccolo cuore di sedano bianco 1 cipolla rossa
- qualche capperi lungo sott'aceto
- 20 g di olio extra vergine d'oliva
- sale

Procedimento

1. Affetta sottilmente la cipolla e lasciala immersa in acqua salata perche' diventi piu' digeribile. Fai rassodare le uova: mettile in acqua fredda, porta ad ebollizione e lascia cuocere per 10 minuti.
2. Affetta sottilmente il sedano, condiscilo con i capperi, l'olio, un po' di sale, aggiungi le cipolle sgocciolate, le uova sode tagliate a spicchi e il tonno sgocciolato e spezzettato
3. Amalgama tutto con delicatezza, completa con un'abbondante spolverata di pepe appena macinato e servi.



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!

Sedano

La varietà sedano rapa (o di Verona) è un tubero dal sapore meno intenso. Prepara un'insalata con sedano rapa a julienne, scaglie di parmigiano, salsa di soya, sale e olio: è deliziosa come accompagnamento dei filetti di tonno sott'olio.

Cipolla

La marmellata di cipolle è una prelibata leccornia. Molto apprezzata se abbinata a formaggi freschi o stagionati, ti consiglio di provarla con i filetti di sgombro sott'olio o al naturale!