



## Insalata con tonno e cuori di carciofo

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
- 4 carciofi
- succo di 1 limone
- 1 carota
- 1 finocchio
- olio extra vergine di oliva
- sale
- pepe nero appena macinato

### Procedimento

1. Monda i carciofi eliminando i gambi e le punte, le foglie piu' esterne e dure, la peluria interna con eventuali spine rimaste. Tagliali a fettine sottilissime e mettili a bagno in acqua e succo di limone.
2. Pela la carota e tagliala a fette lunghe e sottili con un pelapatate, affetta molto sottilmente e per il lungo anche il finocchio.
3. Sgocciola i carciofi e condiscili con un po' di sale, abbondante pepe e un filo d'olio. Mescola e disponi nei piatti insieme al tonno, aggiungi le fettine di finocchio e carota 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!

### Carciofi

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