



Insalata con tonno, fagiolini, carote e semi di senape

Tempo: 30 min

Difficolta': 1

Prodotto: Tonno Pescato a Canna

Ingredienti per quattro persone

- 2 confezioni di Tonno Rio Mare all'olio di oliva da 160g
- 200g di insalata
- 300g di fagiolini verdi piccoli
- 2 carote
- 1 piccola cipolla rossa
- 2 cucchiaini di semi di senape
- 1 cucchiaino di miele
- 1 cucchiaino di aceto bianco
- olio extra vergine di oliva
- sale

Procedimento

1. Elimina le estremita' dei fagiolini e falli lessare in acqua bollente salata per 20 minuti circa.
2. Schiaccia leggermente i semi di senape, amalgamali con l'aceto, il miele, un po' di sale e l'olio.
3. Pela le carote e tagliale a strisce sottili con il pelapatate, affetta sottilmente la cipolla, sgocciola il tonno, scola i fagiolini, passandoli in acqua fredda e sgocciolandoli bene.
4. Unisci tutti gli ingredienti, insaporisci con il condimento alla senape, mescola 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 creativita' in cucina.

Scopri i segreti di Rio Mare!

Senape

La senape e' un ingrediente base della vinaigrette, che si prepara con olio, aceto, sale, pepe, succo di limone e, appunto, senape.

Miele

L'abbinamento del miele con i formaggi e' perfetto. I glucidi del miele trovano una naturale complementarieta' di gusto con i formaggi che ne sono totalmente privi.