



## 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 creatività in cucina.

Scopri i segreti di Rio Mare!

### Senape

La senape è 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 è perfetto. I glucidi del miele trovano una naturale complementarietà di gusto con i formaggi che ne sono totalmente privi.