



Insalata con tonno, fagiolini e menta

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
- 1 testa di insalata romana soda
- 400g di fagiolini
- un ciuffo abbondante di menta fresca
- 2 uova
- olio extra vergine di oliva
- sale

Procedimento

1. Elimina le estremita' ai fagiolini e falli lessare in acqua bollente salata, scola e immergili in acqua e ghiaccio perche' mantengano un colore vivo.
2. Fai rassodare le uova: mettile in acqua fredda, porta ad ebollizione e lascia cuocere per 10 minuti. Raffreddale, sgusciale e dividile in piccoli pezzi con il coltello.
3. Taglia a striscioline l'insalata e condiscila con un filo di olio e un po' di sale, disponila nei piatti, aggiungi il tonno sgocciolato e i fagiolini sgocciolati, completa con le uova sode e le foglioline di menta spezzettate. 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!

Menta

Per preparare il celebre cocktail mojito pesta la menta con zucchero bruno e completa con ghiaccio e rum bianco.