



Insalata con tonno, patate e cipolle stufate

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
- 100g di insalata lollo riccia
- 50 g di soncino
- 1 cipolla
- 2 patate lesse
- un pugno di olive nere
- un ciuffo di prezzemolo
- succo di ½ limone
- olio extra vergine di oliva
- sale
- pepe

Procedimento

1. Sminuzza la cipolla, falla rosolare leggermente in una padella con un filo di olio, regola di sale, e lascia cuocere per qualche minuto a fuoco basso fino a che diventi trasparente senza colorire.
2. Unisci le olive e il prezzemolo tritato, togli dal fuoco, sbuccia le patate lesse, tagliale a bastoncino e aggiungile al condimento preparato. Insaporisci con un pizzico di sale, pepe, succo di limone e un filo di olio crudo.
3. Riunisci in un piatto le insalate e le patate mischiandole e adagia sopra il tonno sfaldato in pezzi. 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!

Songino

Prova una deliziosa combinazione primaverile: insalata di songino, fragole (o ribes), scaglie di grana, aceto balsamico, olio e sale. E' perfetta da gustare con i filetti di salmone al naturale.