



## Insalata con tonno, peperoni, mango e mandorle

Tempo: 45 min

Difficolta': 2

Prodotto: Tonno Pescato a Canna

---

### Ingredienti per quattro persone

- 2 confezioni di Tonno Rio Mare all'olio di oliva da 160g
- 200g di insalatina mista con anche foglioline di spinacio
- 20g di mandorle a scaglie
- 2 peperoni 1 giallo e 1 rosso
- 1 mango maturo
- succo di ½ lime
- un filo di olio extra vergine di oliva
- sale e pepe nero appena macinato

### Procedimento

1. Fai abbrustolire i peperoni interi in forno caldo a 220° girandoli ogni tanto.
2. Fai tostare leggermente le scaglie di mandorle. Sbuccia il mango, taglialo in fette lunghe e sottili, condiscilo con il succo di lime, l'olio, un po' di sale e abbondante pepe. Sgocciola il tonno, sbuccia i peperoni cotti e tagliali in quadrotti.
3. Unisci i peperoni al mango e al tonno, mescola con delicatezza per fare insaporire.
4. Aggiungi tutto all'insalata, completa con le scaglie di mandorle 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!

### Falde (peperoni)

Cuoci i peperoni interi in forno a 200 gradi per circa 40 minuti, togliili dalla teglia e mettili a raffreddare in sacchetti di carta: pelarli sarà molto più semplice! Poi non resta che dividerli in falde e condirli a piacere.

### Mandorla

Per pelare le mandorle facilmente, una volta sgusciate, falle sbollentare per due minuti in acqua e sgocciolale bene: basterà premerle tra il pollice e l'indice per farle fuoriuscire dalla pellicola scura!

### Mango

Abbinalo a piatti salati per un accoppiamento esotico ma ricordati di condirlo con un poco di sale e abbondante pepe o peperoncino fresco.