



## Insalata con tonno, pomodori e cetrioli

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
- 4 pomodori ramati sodi e maturi
- 100 g di insalatina mista
- 2 cetrioli freschi
- un pugno di olive nere
- ½ cipolla rossa
- olio extra vergine di oliva
- sale

### Procedimento

1. Taglia a fette i pomodori, pela e affetta i cetrioli, taglia a cubetti la cipolla.
2. Condisci l'insalata con un po' di sale e un filo di olio, disponila nei piatti, e adagia sopra i pomodori, i cetrioli e il tonno sgocciolato.
3. Completa con la cipolla, le olive e un filo di olio. 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!

### Cetriolo

Per eliminare il sapore amaro del cetriolo, taglia le due estremita' e strofinale sulla polpa del taglio finche' compare una schiumetta bianca che sciacquerai sotto l'acqua corrente.