



Insalata con tonno, pomodori secchi, olive e feta

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
- 200g di insalatina tenere e rucola
- 5 pomodori tondi piccoli
- 6 pomodori secchi sott'olio
- 200g di feta
- 30 g di olive nere
- alcune foglie di basilico
- un filo di olio extra vergine di oliva
- sale

Procedimento

1. Taglia a rondelle i pomodori freschi e a striscioline i pomodori secchi, sminuzza grossolanamente meta' delle olive lasciando intere le altre, sgocciola il tonno.
2. Riunisci in una terrina i pomodori freschi e secchi, unisci le olive intere e quelle sminuzzate, aggiungi il tonno, la feta spezzata in piccoli pezzi con le mani, insaporisci con un pizzico di sale e amalgama tutto.
3. Lava con cura l'insalata, sgocciola bene, condiscila con sale e olio, aggiungi tutti gli altri ingredienti, completa con le foglioline di basilico 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 creativita' in cucina.

Scopri i segreti di Rio Mare!

Pomodori secchi

Per preparare degli squisiti pomodori semi-secchi da insalata fai bollire i pomodori secchi in acqua salata e aceto in parti uguali. Strizzali e lasciali asciugare per 1 giorno su un canovaccio. Mettili nei vasi e copri con olio extravergine, pigiando con una forchetta per far uscire l'aria. Dopo un giorno rabbocca l'eventuale olio assorbito e chiudi i vasetti Lascia riposare almeno 1 mese.

Feta

L'abbinamento ideale della feta in moltissime ricette e' costituito da olive nere, cipolla cruda e pomodoro fresco.

Oliva nera

Molte Olive nere sono ideali da servire come aperitivo, per renderle ancora piu' gustose prova a inciderle, metterle in un vasetto con alloro, peperoncino fresco a fette, aglio, olio d'oliva e lasciarle insaporire per almeno una settimana in luogo fresco.