



Insalata con tonno, radicchio rosso, fagioli cannellini, cipollotto e avocado

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 insalatina verde tenera
- 1 testa di radicchio rosso lungo
- 300g di fagioli cannellini lessati
- 1 cipollotto fresco
- 1 avocado
- ½ limone
- un filo di olio extravergine di oliva
- sale e pepe nero appena macinato

Procedimento

1. Sbuccia l'avocado eliminando il nocciolo, taglia la polpa in quattro spicchi, strofinali con il limone perche' non anneriscano e tagliali a fettine. Affetta sottilmente il cipollotto, mettilo in una terrina con il tonno sgocciolato, i cannellini, l'avocado e condisci tutto con olio sale e pepe.
2. Mescola bene tutto per far insaporire. Taglia a striscioline il radicchio rosso, mischialo con l'insalatina tenera, aggiungi il composto di tonno preparato, mescola con delicatezza e servi subito.



Le Ricette di Rio Mare PER TUTTE LE OCCASIONI

Il consiglio dello Chef

Avocado

L'avocado una volta pelato e tagliato tende ad annerire: ricorda sempre di passarlo con del succo di limone o, meglio ancora, di lime.

Fagiolo cannellino

I fagioli cannellini sono un legume versatile, molto presente nella cucina toscana; provali nelle insalate a base di pesce o con il tonno sott'olio e del sedano crudo affettato sottilmente.

Radicchio

La radice del Radicchio Tardivo non va rimossa completamente. Ridotta, pulita e preparata a crudo, conferisce un gradevole retrogusto di nocciola ai piatti.