



Insalatissima di patate fagioli e tonno, con cous cous agli agrumi e zenzero

Tempo: 20 min

Difficolta': 1

Prodotto: Insalatissime Rio Mare Patate, Fagiolini e Tonno

Ingredienti per quattro persone

- 350 g di cous cous
- 4 confezioni di Insalatissime Rio Mare "patate, fagiolini e tonno"
- 2 arance
- 1 mazzetto di basilico
- 10 foglie di menta fresca
- 1 pomodoro verde
- 1 pizzico di origano
- 50 g di capperi sotto sale
- 50 g di pinoli tostati
- ¼ di radice fresca di zenzero
- olio extra vergine d'oliva
- sale marino
- pepe bianco

Procedimento

Frullare insieme il basilico, la menta, il pomodoro spellato, l'origano, le arance pelate, lo zenzero, due cucchiari d'olio e i capperi dissalati. Versare il cous cous in una ciotola, unirvi 3 cucchiari di olio e mescolare accuratamente.

Portare ad ebollizione 400 ml d'acqua con un pizzico di sale e versarla piano piano sul cous cous, mescolando per farla assorbire bene. Far riposare per qualche minuto, aggiungere altro olio, sale e pepe e sgranarlo con una forchetta. Tostare i pinoli in un padellino e aggiungerli al cous cous, insieme all'emulsione di agrumi ed erbe già preparata.

Mise en place:

Mescolare e porzionare il cous cous nei piatti, adagiandovi sopra l'Insalatissima Rio Mare. Finire con un giro d'olio, foglioline di menta e qualche spicchio d'arancia.



Le Ricette di Rio Mare PER TUTTE LE OCCASIONI

Il consiglio dello Chef

Il consiglio dello chef: i cous cous precotti, che solitamente si trovano in commercio in Italia, tendono a scuocersi molto facilmente. Per questo e' utile versare l'acqua poco alla volta sui granelli e testarne gradualmente la cottura, fino a ottenere la consistenza desiderata.