



Involtini di pane carasau con tonno e broccoletti

Tempo: 20 min

Difficolta': 1

Prodotto: Filetto di Tonno Sott'Olio

Ingredienti per quattro persone

- 2 sfoglie di pane carasau
- 2 confezioni di Filetti di Tonno Rio Mare all'Olio d'Oлива in vetro da 180 g
- 200 g di broccoletti in foglia
- 1 limone non trattato
- 1 spicchio d'aglio
- 1 fettina di toma
- sale marino
- olio extra vergine d'oliva

Procedimento

Scottare i broccoletti in acqua salata bollente. Scolarli e tritarli al coltello. Condirli con olio, uno spicchio d'aglio e scorza di limone. Sfogliare il tonno e tenerlo da parte in un piattino. Tagliare il formaggio in piccoli cubetti.

Mettere il pane carasau su un tagliere e spennarlo con olio e acqua tiepida, in modo da ammorbidirlo. Spalmare su ogni foglio i broccoletti tritati, cospargere con il tonno e la toma e arrotolare il pane su se stesso, fino a ottenere un lungo cilindro. Avvolgere in pellicola per alimenti e far riposare in frigo per almeno mezz'ora.

Scottare i broccoletti in acqua salata bollente. Scolarli e tritarli al coltello. Condirli con olio, uno spicchio d'aglio e scorza di limone. Sfogliare il tonno e tenerlo da parte in un piattino. Tagliare il formaggio in piccoli cubetti.

Mettere il pane carasau su un tagliere e spennarlo con olio e acqua tiepida, in modo da ammorbidirlo. Spalmare su ogni foglio i broccoletti tritati, cospargere con il tonno e la toma e arrotolare il pane su se stesso, fino a ottenere un lungo cilindro. Avvolgere in pellicola per alimenti e far riposare in frigo per almeno mezz'ora.

A questo punto togliere la pellicola, poggiare i cilindri su una teglia, spennarli con olio, tagliarli in fette spesse circa 4 cm, senza scomporli e passarli in forno caldo a 180 gradi per 5 minuti.

Mise en place:

Servire gli involtini caldi e croccanti, sistemandoli nei piatti (tre a porzione), uno di fianco all'altro. Accompagnare con insalata mista, condita con citronette, e con una tapenade di olive nere, capperi e acciughe.



Le Ricette di Rio Mare PER TUTTE LE OCCASIONI

Il consiglio dello Chef

Il pane carasau e' un ingrediente da non sottovalutare in cucina. Se scaldato con olio e sale (in questo caso si chiama pane guttiau) e' accompagnamento perfetto per salse e antipasti; se inumidito con acqua o brodo vegetale, diventa flessibile e versatile, per ricette piu' complesse, come lasagne e rotoli.