



Involtini di melanzane grigliate con tonno e rucola

Tempo: 20 min

Difficolta': 1

Prodotto: Tonno al Naturale

Ingredienti per 4 persone

- 1 confezione di Tonno Rio Mare al Naturale da 160g- 12 fette di melanzane grigliate- 24 pomodori datterini- 40g di foglie tenere di rucola- 2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva- 1 cipollotto fresco- Sale- Pepe

Procedimento

- Tagliate in quattro parti i pomodori, sminuzzate qualche foglia di rucola e affettate sottilmente il cipollotto pulito. Amalgamate i pomodori con il cipollotto e il tonno spezzettato, quindi condite con sale e pepe e adagiate un po' di composto sopra ogni fetta di melanzana.- Aggiungete quindi un ciuffetto di rucola e avvolgete le fette in modo da ottenere degli involtini. Sistematele in un piatto, amalgamate la rucola sminuzzata con l'olio e versate il condimento sulla superficie degli involtini.



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!

Rucola

La rucola si consuma sia cruda che cotta. Può essere aggiunta a insalate e salse, oppure utilizzata invece del basilico per preparare, con pinoli e pecorino, un "pesto" dal gusto deciso e piccantino.

Melanzana

La melanzana tonda viola non necessita di "spurgatura". Quella lunga e nera, sì. Cospargi le fette (alte 1/2 cm) con sale grosso e lascia agire per 1/2 ora prima di sciacquare.