



Involtini di tonno e peperoni

Tempo: 45 min

Difficolta': 2

Prodotto: Tonno Pescato a Canna

Ingredienti per 4 persone

- 1 confezione di Tonno Rio Mare all'olio di oliva da 160g
- 2 peperoni gialli e rossi
- 2 filetti di acciuga sott'olio
- 1 cucchiaino di capperi
- 50g di maionese pronta
- qualche foglia di insalata
- un filo di olio
- sale

Procedimento

1. Scalda il forno a 200° e fai cuocere i peperoni interi per 30 minuti circa girandoli ogni tanto.
2. Trita finemente il tonno sgocciolato, i capperi e le acciughe, amalgama tutto con la maionese.
3. Sbuccia i peperoni e dividi la polpa in quattro falde.
4. Farcisci i peperoni con un po' di ripieno, arrotola formando degli involtini, sistemane due per piatto, completa con qualche ciuffo di insalata, insaporisci tutto con un filo di olio e sale e servi.



Le Ricette di Rio Mare PER TUTTE LE OCCASIONI

Il consiglio dello Chef

Falde (peperoni)

Cuoci i peperoni interi in forno a 200 gradi per circa 40 minuti, togliili dalla teglia e mettili a raffreddare in sacchetti di carta: pelarli sara' molto piu' semplice! Poi non resta che dividerli in falde e condirli a piacere.

Maionese

Tra le possibili variazioni sul tema "maionese", c'e' la deliziosa "aioli": spremi uno spicchio d'aglio nella salsa con l'apposito utensile. Et voila'!

Peperone

Crudo o cotto, prepara il peperone eliminando accuratamente il picciolo, i semi e la costa bianca interna.

Capperi

E' consigliabile utilizzare i capperi sotto sale per pietanze, ripieni, pizze e sughi di pasta. I capperi sott'aceto, invece, sono perfetti nelle insalate o per esaltare salse a base di uova. Ricordati che non gradiscono cotture lunghe.

Acciughe

Per dare maggiore intensita' ai vostri sughi a base di pesce, aggiungete due o tre filetti di acciuga al soffritto base di olio e aglio o cipolla.