



Lenticchie con patate e tonno

Tempo: 60 min

Difficolta':

Prodotto: Tonno Pescato a Canna

Ingredienti per quattro persone

- 200 g di lenticchie di Castelluccio
- 200 g di patate
- 2 confezioni di Tonno all'Olio di Oliva Rio Mare da 160 g
- 60 g di trito di sedano, carota e scalogno
- 1 cucchiaino di concentrato di pomodoro
- 4 cucchiai d'olio di oliva
- extravergine
- prezzemolo
- 1 foglia di alloro
- sale

Procedimento

- Sciacqua bene le lenticchie in un colino, versale in acqua bollente leggermente salata e falle cuocere con la foglia d'alloro per circa 25 minuti.- Soffriggi il trito di verdure con l'olio, unisci le lenticchie scolate e le patate pelate e tagliate a tocchetti.- Sciogli il concentrato di pomodoro in 1/2 bicchiere d'acqua, aggiungilo alle lenticchie, aggiungi sale e cuoci per 20 minuti, allungando con acqua se necessario.- Togli dal fuoco, aggiungi il tonno scolato e spezzettato, guarnisci con prezzemolo fresco tritato e servi. La curiosita'

Le lenticchie sono il legume piu' ricco di proteine. Tra le numerose varietati quella di Castelluccio, molto piccola, e' considerata una delle piu' pregiate: deve il suo particolare sapore alla pellicina sottile che avvolge i semi e che quasi scompare dopo la cottura.



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!

Guarnire

Per stupire i tuoi ospiti puoi guarnire il piatto con fiori alimentari come le violette, le viole del pensiero, i petali di rosa, i fiori di borragine e quelli di acacia.

Alloro

Se utilizzate foglie di alloro fresco potete essere generosi e utilizzarne anche due o tre, ma se le usate secche siate molto parsimoniosi.

Lenticchie

La lenticchia rossa, di origini mediorientali, non necessita di ammollo e cuoce rapidamente: utilizzala quando hai problemi di tempo.

Patata

La patata si presta a diverse ricette. Per ognuna, cambia la preparazione. Se devi schiacciarle o condirle in insalata, falle lessare con la buccia immergendole in acqua fredda. Per friggerle e arrostarle, sbucciale e tienile in acqua fredda fino al momento della cottura.