



Melanzane ripiene di crema di tonno al profumo di coriandolo

Tempo: 45 min

Difficolta': 2

Prodotto: Tonno Pescato a Canna

Ingredienti per 4 persone

- 2 melanzane di grossedimensioni- 2 confezioni di Tonno RioMare all'Olio d'Oliva da 80 g- Una manciata di capperi- 200 g di caprino(preferibilmente light)- Un ciuf o di coriandolo fresco- 4 cucchiari di olio extravergine d'oliva- Peperoncino a piacere

Procedimento

Cuocete al forno le melanzane, fi no a farle ammorbidire. Una volta pronte, tagliate le melanzane a meta' e svuotate dalla polpa. Frullate in un robot da cucina la polpa della melanzana, il caprino, il tonno sgocciolato, i capperi, il peperoncino e il coriandolo fresco, aggiungendo un paio di cucchiari di olio extra vergine d'oliva, fi no a ottenere una salsa omogenea. Riempite le melanzane incavate con la crema di tonno, quindi conditele con un cucchiario di olio extra vergine d'oliva e una spolverata di coriandolo fresco.



Le Ricette di Rio Mare

PER TUTTE LE OCCASIONI