



## Muffin con tonno e verdure

Tempo: 45 min

Difficolta': 3

Prodotto: Tonno Pescato a Canna

---

### Ingredienti per 4 persone

- 2 confezioni di Tonno Rio Mare all'olio di oliva da 120g
- 150g farina - 100g ricotta - 3 uova
- 30g parmigiano grattugiato
- 80g panna fresca
- 1 bustina lievito istantaneo per torte salate
- 2 carote
- 1/2 cipolla
- 80g di pisellini surgelati
- 30g di olio
- sale

### Procedimento

1. Sminuzza la cipolla, pela e taglia a cubetti le carote.
2. Rosola la cipolla in una padella con l'olio, le carote e i piselli, regola di sale e cuoci su fuoco medio per circa 10 minuti girando spesso con un cucchiaio di legno.
3. Rompi le uova in una ciotola, unisci la ricotta e sbattile con una frusta per ottenere un composto omogeneo.
4. Regola di sale, aggiungi poca farina alla volta sbattendo con energia, incorpora la panna, il parmigiano, il lievito, le verdure e il tonno sgocciolato.
5. Versa il composto in stampi da muffin ben unti e mettili nel forno preriscaldato. Fai cuocere a 180° per 25 minuti fino a quando risultano gonfi e dorati. Quindi togliili dal forno, falli intiepidire e togliili dagli stampi.



## Le Ricette di Rio Mare PER TUTTE LE OCCASIONI

Il consiglio dello Chef

Come far divertire il bambino

Polipi di banana:

2 banane piccole, un coltellino, un pennarello e un poco di pazienza