



Orzo con asparagi, piselli e scaglie di mandorle al profumo d'arancia

Tempo: 60 min

Difficolta': 2

Prodotto: Filetto di Tonno Sott'Olio

Ingredienti per 4 persone

- 320g di orzo- 200g di punte di asparago- 200g di piselli- 1 confezione di Filetti di Tonno RioMare all'Olio d'Oлива in vetro da 180g- 4 cucchiaini di olio extra verginedi oliva- ½ arancia- ½ spicchio di aglio- Mandorle- Sale- Pepe

Procedimento

- Lessate l'orzo in acqua leggermente salata. Nel frattempo lavate gli asparagi e lessateli per 10 minuti nella stessa acqua in bollire dell'orzo.- Insaporite in una padella l'olio con l'aglio, a fiamma dolcissima (potreste optare anche per un olio aromatizzato all'aglio lasciando in infusione tre spicchi di aglio per circa un mese in 300ml di olio extra vergine di oliva). Appena l'olio inizia a profumarsi di aglio, aggiungete i piselli, gli asparagi, il succo e la scorza di mezza arancia tagliata a filettini.- Regolate di sale e di pepe e completate con le mandorle. Servite le verdure con i filetti di tonno ben sgocciolati e una manciata di orzo accanto.



Le Ricette di Rio Mare

PER TUTTE LE OCCASIONI