



Orzo in insalata con tonno e verdure grigliate

Tempo: 30 min

Difficolta': 1

Prodotto: Filetto di Tonno Sott'Olio

Ingredienti per quattro persone

- 200g di orzo perlato
- 1 confezione da 160g di Rio Mare Natura
- 1 peperone rosso 1 melanzana
- 2 zucchine
- 50g di olio extra vergine di oliva
- rosmarino
- sale
- pepe

Procedimento

1. Fai lessare in acqua salata l'orzo per 20 minuti. Scola, passalo sotto un getto d'acqua fredda e sgocciola bene.
2. Taglia a fette spesse le zucchine e la melanzana, taglia il peperone in falde e fai grigliare tutto su una bisticchiera rovente.
3. Sminuzza il rosmarino, taglia a dadini le verdure grigliate e amalgama tutto. Insaporisci con sale e pepe, condisci con l'olio, unisci l'orzo e il tonno sgocciolato e spezzettato e servi.



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!

Rosmarino

Con il rosmarino fresco si può preparare un infuso per la sera che concilia il sonno.

Bistecchiera

Per un risultato migliore, scalda la bistecchiera con una fiamma viva: non appena inizia a emettere un lieve fumo è pronta per l'uso.

Orzo

In commercio trovi quasi esclusivamente orzo perlato, cioè privato della pellicina esterna, in caso dovessi utilizzare orzo integrale ricorda che la cottura richiede circa 1 ora e 1/2 e deve essere prima messo in ammollo.

Amalgamare

Il segreto per amalgamare bene gli ingredienti resta la lavorazione manuale che deve essere energica e abbastanza lunga.

Grigliare

Per dare un aroma speciale alle tue grigliate spennella gli alimenti durante la cottura con un mazzetto di erbe aromatiche (rosmarino, salvia e timo) ben legato e intinto nell'olio.