



Pancakes saltati con tonno e zucchine

Tempo: 30 min

Difficolta': 1

Prodotto: Tonno Pescato a Canna

Ingredienti per 4 persone:

- 1 confezione di Tonno Rio Mare all'olio di oliva da 160 g
- 175 g di farina
- 1 cucchiaino di lievito istantaneo per torte salate
- 250 g di latte
- 50 g di panna fresca
- 2 uova
- 100 g di parmigiano grattugiato
- 150 g di zucchine tenere
- una noce di burro
- sale
- ketchup
- menta fresca

Procedimento:

1. Grattugia le zucchine con una grattugia a fori larghi, salale e lasciale riposare un po' prima di sgocciolarle bene.
2. Separa i tuorli dagli albumi: sbatti i tuorli in una ciotola con latte e panna tiepidi. Monta a neve gli albumi.
3. Incorpora ai tuorli la farina, il lievito e il sale, sbatti bene il tutto e lascia riposare per qualche minuto prima di aggiungere gli albumi con delicatezza.
4. Quindi aggiungi al composto il tonno sgocciolato e sminuzzato, le zucchine e il parmigiano.
5. Scalda un padellino antiaderente, ungiolo leggermente con il burro e versa un mestolo di composto facendo cuocere due minuti per lato. Prosegui cosi' fino a finire il composto.
6. Gusta i pancakes caldi con del ketchup e aggiungi un po' di menta fresca tritata.



Le Ricette di Rio Mare PER TUTTE LE OCCASIONI

Il consiglio dello Chef

Come far divertire il bambino

Per preparare i pesci rossi conficca due chiodi di garofano, uno per lato, nella parte alta della punta delle fragole grandi e disponile in modo che ricordino dei pesciolini rossi con la coda verde!