



Panzanella con tonno all'olio di oliva

Tempo: 15 min

Difficolta': 1

Prodotto: Tonno al Naturale

Ingredienti per quattro persone

- 300 g di pane raffermo
- 2 confezioni di Tonno al Naturale Rio Mare da 160 g
- 2 pomodori - 4 ravanelli
- 1 costa di sedano
- 1 cipolla bianca
- olio d'oliva extravergine
- 2 cucchiaini di aceto di vino rosso
- basilico
- sale e pepe

Procedimento

1. Taglia il pane raffermo a fette e inzuppale in acqua fredda per qualche minuto. Quando risulta ben impregnato, strizzalo e sbriciolalo poco alla volta
2. Taglia i pomodori e i ravanelli a fettine, il sedano a rondelle e la cipolla ad anelli sottili. Aggiungi il basilico spezzettato con le mani. Unisci le verdure al pane, regola di sale e pepe, condisci generosamente con l'olio e spruzza con l'aceto rosso.
3. Scola il tonno, spezzettalo e uniscilo al resto degli ingredienti. Mescola bene, versa la panzanella nei singoli piatti e decora con qualche foglia di basilico.

La curiosita':

La ricetta originale prevede l'utilizzo di pane raffermo inzuppato, cetriolo, cipolla rossa e basilico, il tutto condito con abbondante olio d'oliva, aceto e sale. Oggi viene spesso arricchita con pomodoro crudo a pezzetti, olive e, come in questa variante, con del tonno.



Le Ricette di Rio Mare PER TUTTE LE OCCASIONI

Il consiglio dello Chef

Sedano

La varietà sedano rapa (o di Verona) è un tubero dal sapore meno intenso. Prepara un'insalata con sedano rapa a julienne, scaglie di parmigiano, salsa di soya, sale e olio: è deliziosa come accompagnamento dei filetti di tonno sott'olio.

Cipollotto

Scartata la parte verde più dura, ma lascia quella più tenera vicina al bulbo; elimina le barbine esterne attaccate al bulbo e gli strati più esterni. Per renderlo ancora più delicato affettalo sottilmente, salalo, lascialo riposare qualche minuto e lavalo bene.

Insaporire

Per insaporire in modo semplice e pratico le preparazioni arrosto o in padella tieni sempre a portata di mano del sale mischiato con erbe aromatiche sminuzzate.