



Piccoli peperoni ripieni di riso selvaggio e tonno

Tempo: 30 min

Difficolta': 1

Prodotto: Tonno Pescato a Canna

Ingredienti per 4 persone

- 3 confezioni di Tonno Rio Mare all'Olio d'Oлива da 80g- 2 peperoni rossi di medie dimensioni- 300 g di riso selvaggio- 1 cucchiaio di capperi sottaceto- 1 mazzetto di menta- 4 acciughe sott'olio- 1 spicchio di aglio- 1 cipollotto- 1 arancia

Procedimento

Lessare il riso selvaggio. Strizzare bene, nel frattempo, i capperi, sgocciolare i filetti di acciuga e il Tonno Rio Mare all'Olio d'Oлива. Tritare grossolanamente i capperi insieme alle acciughe, al tonno, al cipollotto, all'aglio e alla menta, quindi idratare il tutto con il succo di un'arancia (di cui è necessario conservare la buccia). Tagliare a metà i peperoni, pulirli eliminando picciolo e semi, quindi immergerli in acqua bollente per qualche minuto finché non saranno leggermente cotti. Colare il riso e lasciarlo raffreddare. Unire il riso al trito precedentemente preparato, quindi riempire i peperoni con il ripieno, spolverare in superficie della scorza d'arancia e passarli velocemente al forno in una pirofila fino a che il ripieno non raggiunge la giusta croccantezza.



Le Ricette di Rio Mare

PER TUTTE LE OCCASIONI