



Piatto tonnato con zucchine grigliate e salsa di basilico

Tempo: 60 min

Difficolta': 2

Prodotto: Tonno all'olio Extra Vergine di Oliva

Ingredienti per 4 persone

- 2 confezioni di Tonno Rio Mare all'Olio Extra Vergine di Oliva 160g- 3 zucchine tenere- 320g di riso Venere- 3 cucchiaini di olio extra vergine di oliva- 20g di pinoli- 1 ciuffo abbondante di basilico- Sale

Procedimento

- Lessate il riso Venere in questo modo: 20 minuti a bollore e 20-30 minuti a fiamma spenta mantenendo il coperchio, così da ultimare la cottura con il solo vapore creato all'interno della pentola.- Nel frattempo lavate le zucchine, privatele delle estremità e tagliatele in fette sottili nel senso della lunghezza servendovi di un pelapatate. Scaldate una padella antiaderente e grigliate leggermente su entrambi i lati le fettine di zuccina. Nella stessa padella rosolate leggermente i pinoli. Tritate il basilico e amalgamatelo con l'olio e un pizzico di sale.- Scolate il riso e fatelo raffreddare sotto l'acqua corrente. Disponetelo su un piatto, adagiatevi sopra il tonno, unite le zucchine insaporite con un pizzico di salsa di basilico e i pinoli, e infine condite con la salsa di basilico rimasta.



Le Ricette di Rio Mare

PER TUTTE LE OCCASIONI