



Polpettone di tonno con salsa verde delicata

Tempo: 75 min

Difficolta': 3

Prodotto: Tonno al Naturale

Ingredienti per quattro persone

- 2 confezioni di Tonno Rio Mare Naturale da 160g
- 3 patate – 2 cucchiai di parmigiano grattugiato
- 2 uova - un ciuffo abbondante di prezzemolo
- 3 filetti di acciuga sott'olio
- 1 cucchiaio di capperi
- 125 g di yogurt denso
- 30 g di olio extra vergine di oliva
- insalatina tenera
- sale

Procedimento

1. Fai lessare le patate, pelale , passale ancora calde allo schiacciapatate, radunale in una terrina, unisci 1 uovo, il parmigiano e il tonno ben sgocciolato. Scalda il forno a 200°.
2. Schiaccia con una forchetta il tonno in modo da dividerlo in piccole briciole e amalgamalo agli altri ingredienti fino a ottenere un composto omogeneo.
3. Adagia il composto su un foglio di alluminio, dagli la forma di un polpettone, arrotolalo nel foglio chiudendo bene le estremita' e fai cuocere in forno caldo per 30 minuti circa. Mentre il polpettone cuoce, fai rassodare l'uovo, poi frullalo con il prezzemolo, le acciughe, i capperi, l'olio e il sale.
4. Amalgama il composto ottenuto con lo yogurt fino a ottenere una salsa fluida. Lascia raffreddare il polpettone, taglialo a fette e servilo adagiato sull'insalata e guarnito con la salsa preparata.



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!

Yoghurt

Trita uno spicchio d'aglio con 4 noci pecan e 1 cucchiaio di aneto, aggiungi un cetriolo grattugiato e unisci tutto a 4 tazze di yoghurt greco con tre cucchiari d'olio. E' una deliziosa zuppa estiva.

Forno

Per evitare che le preparazioni asciughino troppo e diventino secche metti in forno una ciotola di metallo piena d'acqua per garantire un buon livello di umidita'.

Acciughe

Per dare maggiore intensita' ai vostri sughi a base di pesce, aggiungete due o tre filetti di acciuga al soffritto base di olio e aglio o cipolla.