



## Pomodori farciti con cous cous alla rucola

Tempo: 15 min

Difficolta': 1

Prodotto: Insalatissime Rio Mare Cous Cous e tonno 220g con F

### Ingredienti per quattro persone

- 2 confezioni di Insalatissime Cous Cous Rio Mare
- 4 pomodori regolari sodi e maturi
- un mazzetto di rucola selvatica
- un filo di olio extra vergine di oliva
- un cucchiaino di semi di zucca tostati
- sale

### Procedimento

1. Taglia a meta' i pomodori e svuotali della polpa. Sminuzza la polpa e mettila in una terrina.
2. Trita grossolanamente le rucola, aggiungila alla polpa di pomodoro e condisci con sale e olio. Aggiungi Insalatissime Rio Mare e mescola con delicatezza amalgamando bene tutto.
3. Farcisci i mezzi pomodori con il composto preparato, guarnisci con i semi di zucca e servi.



## 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!

### Tostatura

Per tostare il riso, fase essenziale per preparare il risotto, versalo in olio o burro già caldi e mescola con una spatola finché i chicchi diventano lucidi. Per tostare mandorle o pinoli, ungi appena una padella antiaderente e cuoci a fuoco medio per 3/4 minuti mescolando spesso, fino a che non prendano colore.

### Guarnire

Per stupire i tuoi ospiti puoi guarnire il piatto con fiori alimentari come le violette, le viole del pensiero, i petali di rosa, i fiori di borragine e quelli di acacia.

### Rucola

La rucola si consuma sia cruda che cotta. Può essere aggiunta a insalate e salse, oppure utilizzata invece del basilico per preparare, con pinoli e pecorino, un "pesto" dal gusto deciso e piccante.