



Pomodori ripieni di orzo, tonno e cipolla di tropea profumati alle erbe

Tempo: 30 min

Difficoltà: 2

Prodotto: Tonno Pescato a Canna

Ingredienti per 4 persone

- 4 pomodori rossi maturi- 240 g di orzo perlato- 1 cipolla di Tropea- 2 confezioni di Tonno RioMare all'Olio d'Oliva da 80 g- 1 cucchiaio di triploconcentrato di pomodoro- 3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva- Un ciuffo di prezzemolo fresco- Un ciuffo di erba cipollina- Un pizzico di sale

Procedimento

Fate cuocere l'orzo perlato in acqua bollente e leggermentesalata. Private i pomodori della polpa e dei semi ricavandodelle coppette, quindi conservateli al fresco. Con un colino a maglia fine, setacciate la polpa del pomodoro per eliminare l'acqua; tritate finemente la cipolla di Tropea e il prezzemolo fresco, sminuzzate l'erba cipollina. Una volta pronto l'orzo, scolatelo e risciacquatelo sotto l'acqua fredda per limitare il rilascio degli amidi. Radunate in una ciotola l'orzo, la cipolla e le erbe, la polpa di pomodoro, il tonno sgocciolato e spezzettato a mano e un paio di cucchiaini d'olio extra vergine d'oliva mescolato insieme al triplo concentrato di pomodoro. A questo punto, riempite i pomodori con il composto preparato e servite.



Le Ricette di Rio Mare

PER TUTTE LE OCCASIONI