



## Riso basmati al wok con tonno e zucca

Tempo: 30 min

Difficolta': 1

Prodotto: Tonno all'olio Extra Vergine di Oliva

---

### Ingredienti per quattro persone

- 350 g di riso basmati
- 1 spicchio di zucca
- 2 confezioni di Tonno Rio Mare all'Olio Extravergine d'Oliva da 80 g
- 2 cipollotti freschi
- 1 spicchio d'aglio
- 1/2 peperoncino piccante
- sale
- pepe bianco

### Procedimento

Rosolare nel wok, con qualche cucchiaio d'olio, l'aglio, i cipollotti (tenere da parte i gambi) e il peperoncino tritati; aggiungere la zucca tagliata a dadini, salare e cuocere a fuoco medio, aiutandosi con un filo d'acqua.

Versare il riso in mezzo litro d'acqua salata bollente, abbassare la fiamma, aggiungere un cucchiaio d'olio e continuare la cottura fino a che il basmati non sia al dente (l'acqua sara' assorbita completamente).

Una volta cotto, saltare il riso in padella con la zucca, unire una parte del tonno sgocciolato e lasciar insaporire bene.

Mise en place:

Porzionare il riso nei piatti, distribuendo il tonno rimanente. Finire con un giro d'olio, una macinata di pepe bianco e una spolverata dei gambi di cipollotto tritati.



## Le Ricette di Rio Mare PER TUTTE LE OCCASIONI

### Il consiglio dello Chef

Il cipollotto e' un ottimo ingrediente in cucina, sia per il gusto piu' delicato rispetto a quello della cipolla, sia perche', nei vari strati di colore, assume diverse sfumature di sapore. La parte verde del gambo non va buttata, ma solo pulita e mondata delle parti piu' dure, ed e' proprio la parte dal sentore piu' vegetale, che puo' aggiungere un tocco in piu', se aggiunta cruda ai piatti, come in questa ricetta.