



## Riso rosso integrale con carote stufate, finferli e tonno

Tempo: 45 min

Difficolta': 2

Prodotto: Tonno Pescato a Canna

---

### Ingredienti per 4 persone

- 320 g di riso rosso integrale- 4 carote- 100 g di finferli
- 2 confezioni di Tonno RioMare all'Olio d'Oлива da 80 g- 1 spicchio d'aglio- 2 cucchiaini di semi dicumino- Un ciuffo di prezzemolofresco- 2 foglie di alloro fresco- 4 cucchiai di olio extravergine d'oliva- Un pizzico di sale

### Procedimento

Fate cuocere il riso in acqua bollente leggermente salata. Nel frattempo, in un wok fate rosolare uno spicchio d'aglio con un paio di foglie di alloro, unite un bicchiere di acqua edue cucchiai di olio extra vergine d'oliva, le carote pulite etagliate a rondelle e i fi nferli, facendo stufare il tutto. In un padellino antiaderente fate tostare i semi di cumino. Una volta che il riso ha raggiunto una cottura al dente, scolatelo e sciacquatelo sotto l'acqua fredda per ridurre il rilasci degli amidi, quindi spadellatelo nel wok insieme alle carote e i fi nferli stufati. Levate dal fuoco, unite il tonno sgocciolato, condite con duecucchiai di olio extra vergine d'oliva e profumate con una spolverata di prezzemolo fresco tritato e i semi di cumino.



# Le Ricette di Rio Mare

PER TUTTE LE OCCASIONI