



Le Ricette di Rio Mare PER TUTTE LE OCCASIONI

Riso basmati o venere con tonno, fagioli borlotti, cipolla rossa dolce e c

Tempo: 20 min

Difficolta': 1

Prodotto: Tonno Pescato a Canna

Ingredienti per 4 persone

- 320 g di riso basmati o riso Venere(precotto, da cuocere in 5 minuti)- 3 confezioni di Tonno Rio Mare Pescato a Canna da 80 g- 150 g di fagioli borlotti lessati- 1 piccola cipolla rossa- 1 pomodoro fresco- 1/2 cucchiaino di curry- 2 cucchiai di latte di soia- 1 ciuffo di coriandolo fresco- un pizzico di sale- un filo di olio extravergine di oliva

Procedimento

Cuocere il riso a microonde oppure a vapore, quindi saltarlo in padella con il latte di soia e il curry. Nel frattempo sgocciolare il Tonno Rio Mare Pescato a Canna e i fagioli borlotti, tagliare finemente la cipolla rossa e il pomodoro a cubetti, quindi unire il tutto al riso. Condire con olio extravergine d'oliva, un pizzico di sale e foglie di coriandolo fresco a piacere.



Le Ricette di Rio Mare

PER TUTTE LE OCCASIONI