



Risotto con insalata belga, tonno e prezzemolo fresco

Tempo: 60 min

Difficolta': 2

Prodotto: Tonno Pescato a Canna

Ingredienti per 4 persone

- 320 g di riso integrale- 2 porri- 1 broccolo diviso in cimette- 3 cespi d'insalata belga- 2 confezioni di Tonno RioMare all'Olio d'Oлива da 80 g- 170 g di caprino(preferibilmente light)- Un ciuffo di prezzemolo fresco- 1 cucchiaino di curcuma- 4 cucchiari di olio extravergine d'oliva- Un pizzico di sale- Pepe nero appena macinato

Procedimento

Tagliate il porro e l'insalata belga a rondelle, metteteli in una casseruola con le cimette di broccolo, un cucchiaio di olio extra vergine d'oliva e quattro di acqua, quindi fate stufare con un pizzico di sale finché la componente liquida non sarà evaporata e le verdure saranno morbide e imbiandite. A questo punto, aggiungete il riso integrale, la curcuma e fate rosolare per circa 1 minuto e mezzo a fiamma media. Portate il risotto a cottura diluendo poco alla volta con 700ml di acqua, avendo cura di girare spesso. 2 minuti prima del termine di cottura, "mantecate" il riso aggiungendo il caprino e mescolando velocemente, finché non risulta cremoso e omogeneo. Servite il risotto disponendo in superficie il tonno sgocciolato e spezzettato a mano e completate con pepe nero e prezzemolo fresco.



Le Ricette di Rio Mare

PER TUTTE LE OCCASIONI