



## Sformatino di tonno e pomodorini

Tempo: 30 min

Difficolta': 2

Prodotto: Tonno Pescato a Canna

---

### Ingredienti per quattro persone

- 2 confezioni di tonno Rio Mare all'olio di oliva da 160g
- 300g di pomodorini ciliegia
- 40g di rucola tenera
- 1 cucchiaio di farina
- 2 cucchiari di parmigiano grattugiato
- 2 dl di panna fresca
- 4 uova - olio d'oliva
- pane grattugiato
- sale

### Procedimento

1. Lava i pomodori e tagliali a meta', sgocciola bene il tonno, sminuzza la rucola tenendo da parte qualche fogliolina per decorare, scalda il forno a 200°.
2. Ungi con l'olio 4 piccole pirofile, cospargile con il pane grattugiato e riempi con i pomodorini e il tonno suddivisi in parti uguali.
3. Sbatti in una terrina le uova con la panna, il parmigiano, la farina, un pizzico di sale e la rucola sminuzzata, versa nelle pirofile e fai cuocere in forno caldo per circa 20 minuti.
4. Servi e gusta subito nei recipienti di cottura.



## Le Ricette di Rio Mare PER TUTTE LE OCCASIONI

### Il consiglio dello Chef

I grandi chef hanno sempre dei piccoli trucchi per trasformare una semplice ricetta in un piccolo capolavoro di gusto. Quali? Controllare di avere a disposizione gli strumenti e gli ingredienti giusti e compiere tutti quei piccoli gesti che aiutano la creatività in cucina.

Scopri i segreti di Rio Mare!

### Rucola

La rucola si consuma sia cruda che cotta. Può essere aggiunta a insalate e salse, oppure utilizzata invece del basilico per preparare, con pinoli e pecorino, un "pesto" dal gusto deciso e piccante.

### Forno

Per evitare che le preparazioni asciugino troppo e diventino secche metti in forno una ciotola di metallo piena d'acqua per garantire un buon livello di umidità.

### Panna

Se vuoi utilizzare la panna acida e non sai dove trovarla preparala tu: mescola 100g di panna fresca liquida con 100 gr di yogurt greco e un cucchiaino di succo di limone.