



## Stagno tonnato

Tempo: 75 min

Difficolta': 1

Prodotto: Tonno Pescato a Canna

---

### Ingredienti per 4 persone

- 1 confezione da 160g di Tonno Rio Mare all'olio di oliva
- 600 g di petto di pollo
- ½ carota
- 1 costa di sedano
- ¼ di cipolla
- 1 vasetto di yogurt magro non dolcificato
- 40 g di olio extra vergine di oliva
- 1 cucchiaio di capperi
- sale
- una manciata di insalatina tenera mista

### Procedimento

1. Fai cuocere il petto di pollo in una casseruola con le verdure tagliate a pezzi. Copridi acqua, regola di sale e fai cuocere con il coperchio per circa 20 min.
2. Disponi il petto di pollo cotto su un tagliere e fallo raffreddare.
3. Intanto frulla lo yogurt, i capperi, il tonno privato dell'olio, le verdure cotte ben sgocciolate e l'olio extravergine. Diluisci la salsa con un po' di brodo di cottura del pollo per renderla piu' cremosa.
4. Affetta sottilmente il pollo e disponi le fette in 4 piatti. Quindi ricopri le fettine con uno strato omogeneo di salsa in modo da formare un piccolo lago e decora i bordi con foglie di insalata.



## Le Ricette di Rio Mare PER TUTTE LE OCCASIONI

Il consiglio dello Chef

Come far divertire il bambino

Per preparare le ranocchie con il cilindro pela la carota e taglia quattro rondelle alte 1/2 cm nella parte piu' spessa e quattro rondelle alte 1 cm nella parte piu' sottile poi unisci con gli stecchini di legno le rondelle grandi e piccole a due a due formando dei cappellini. Priva ogni uovo di uno spicchio come a formare una bocca larga, conficca gliocchi subito sopra la bocca e completa con i capelli e deponi le uova sulle foglie.