



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.