



Tonno al Naturale con insalata di arance e cipolle rosse di Tropea

Tempo: 15 min

Difficolta': 1

Prodotto: Tonno al Naturale

Ingredienti per quattro persone

- 100g di Tonno al Naturale Rio Mare sgocciolato
- 1 arancia
- 1/4 di cipolla rossa di Tropea
- 5g di olio extra vergine di oliva
- un poco di finocchietto selvatico
- sale
- pepe

Procedimento

1. Pela al vivo l'arancia eliminando bene la pellicola bianca e la pellicina di rivestimento degli spicchi. Fai questa operazione su una terrina per raccogliere il succo che sgocciola.
2. Mescola nella terrina il succo di arancia con l'olio, il finocchietto sminuzzato, la cipolla tagliata molto sottile e condisci con sale e pepe.
3. Disponi su un piatto il tonno spezzettato, gli spicchi di arancia, completa con il condimento di arance e servi subito.

Per un pasto completo e leggero:

Abbina al tonno con insalata di arance 60g di spaghetti conditi con abbondante pomodoro fresco profumato al basilico e 1 yogurt magro.

Un piatto leggerissimo e a tutto gusto: fai il pieno di proteine e vitamine!



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!

Cipolla

La marmellata di cipolle e' una prelibata leccornia. Molto apprezzata se abbinata a formaggi freschi o stagionati, ti consiglio di provarla con i filetti di sgombro sott'olio o al naturale!