



Cappon magro di tonno con pesto leggero

Tempo: 20 min Difficolta': 1 Prodotto: Filetto di Tonno Sott'Olio

Ingredienti per quattro persone

- 2 confezioni da 180 gr di Filetti di Tonno Rio Mare all'Olio d'Oliiva- 200 gr i fagiolini- 16 asparagi- 4 carciofi- 2 carote- 2 patate- 250 gr di cimette di cavolo broccolo- 20 gr di olive taggiasche snocciolate- 20 gr di frutti del capperò

- 50 gr di foglie di basilico ligure- 1/2 spicchio d'aglio- 120 gr di pane casereccio- aceto bianco- 100 ml d'olio d'oliva extravergine d'oliva- sale- pepe

Procedimento

1. Pulisci tutte le verdure. Taglia i fagiolini a pezzetti, i carciofi a spicchietti, le carote a rondelle, le patate a cubetti. Porta a bollore abbondante acqua salata, con 1/2 bicchiere di aceto, unisci le patate e dopo 5 minuti le altre verdure. Falle lessare ancora 10 minuti, scolale e raffreddale in una bacinella in acqua e ghiaccio: in questo modo fermerai la cottura e fisserai i colori delle verdure. Scolale ancora molto bene e lasciale raffreddare e asciugare stese su un telo.
2. Prepara il pesto frullando insieme le foglie di basilico, l'aglio, i pinoli, l'olio e una presa di sale grosso, che aiuterà a mantenere verde il basilico. Affetta sottilmente il pane, dividi ogni fetta a metà e fai tostare 5 minuti in forno a 200°, finché il pane risulta appena biscottato.
3. Disponi le mezze fette in un piatto e spruzzale leggermente con poca acqua, mescolata in parti uguali con aceto, poi dividile nei piatti individuali e condiscile con un velo di pesto. Disponi sopra, a cupola, i vari tipi di verdura, le olive e i frutti del capperò, condendoli via via con un po' di pesto. Completa i Filetti di Tonno Rio Mare con un po' di pesto rimasto.



Le Ricette di Rio Mare PER TUTTE LE OCCASIONI

Il consiglio dello Chef

IL CONSIGLIO DELLO CHEF

Inconfondibile, con le sue foglie piccole ma rigogliose, si coltiva sin dall'800 nel genovese e lungo tutta la costa ligure grazie a un terreno vocato, al clima gentile e a una produzione ancora in gran parte artigianale, con semina e raccolto a mano. Nella rivisitazione del cappon magro, il basilico genovese sostituisce la tradizionale salsa verde di prezzemolo donando una fragranza suadente ma discreta, che non copre ma esalta gli ortaggi e il tonno.