



## 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.