



Rio Mare Leggero con fagiolini, fagioli rossi e menta fresca

Tempo: 30 min

Difficolta': 1

Prodotto: Tonno Leggero

Ingredienti per quattro persone

- 210 g di Rio Mare Leggero all'olio di oliva (3 lattine da 70g cad.)
- 150 g di fagiolini teneri
- 100g di fagioli rossi lessati
- 1 cipollotto
- 1 piccolo cuore di sedano bianco con anche le foglie
- una manciata di menta fresca
- 30g di olio extra vergine di oliva
- 1 cucchiaio scarso di succo di limone
- sale
- pepe nero

Procedimento

1. Spunta i fagiolini, sciacquali e lessali in acqua bollente salata per 20 minuti circa.
2. Pulisci il cipollotto ricavandone il cuore e affettalo sottilmente insieme al sedano, mettili in una ciotola, condisci con l'olio e il succo di limone sbattuti con un pizzico di sale e abbondante pepe nero appena macinato.
3. Unisci i fagioli, i fagiolini lessati e ben sgocciolati, il tonno e la menta. Mescola con cura e servi.



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!

Menta

Per preparare il celebre cocktail mojito pesta la menta con zucchero bruno e completa con ghiaccio e rum bianco.