



## Rio Mare Leggero con misticanza e pesto di lattuga

Tempo: 15 min

Difficolta': 1

Prodotto: Tonno Leggero

---

### Ingredienti per quattro persone

- 210 g di Rio Mare Leggero all'olio di oliva
- 1 francesino
- 100g di misticanza
- 100g di foglie di lattuga private della costa centrale
- 1 pomodoro ramato piccolo
- qualche filo di erba cipollina
- ½ cucchiaino scarso di sale
- 1 cucchiaio di aceto balsamico
- 50g di olio extra vergine di oliva
- semi di papavero

### Procedimento

1. Taglia il pane a fettine molto sottili e tostale in forno caldo.
2. Prepara il pesto frullando insieme la lattuga, l'erba cipollina, il sale, il pomodoro pelato, l'olio e l'aceto balsamico.
3. Adagia le fette di pane sul fondo di 4 piatti, disponi sulle fette la misticanza e il tonno sgocciolato, sfogliandolo in piccoli pezzi. Condisci tutto con il pesto di lattuga.
4. Completa il piatto con una spolverata di semi di papavero.



## 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!

### Papavero

I semi di papavero sono un gustoso complemento dei prodotti da forno, e regalano un tocco insolito alle insalate; tostati leggermente danno il meglio del loro sapore.

### Aceto balsamico

Qualche goccia di prezioso aceto balsamico aggiunto al tonno o al salmone al naturale, ne esalta il sapore rendendoli particolarmente appetitosi.

### Pesto

Puoi sostituire i pinoli con lo stesso quantitativo di anacardi.