



Rio Mare Leggero con riso selvaggio, pomodori e cetriolo fresco

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 caduna)
- 200g di riso selvaggio e riso bianco mischiati
- 1 cetriolo fresco
- 300g di pomodorini pachino
- ½ cipolla rossa di Tropea
- 50 g di olio extra vergine di oliva
- sale
- qualche foglia di vite per servire

Procedimento

1. Lessa il riso in acqua bollente salata per 14/15 minuti circa.
2. Lava i pomodorini e tagliali in quattro parti uguali, pela il cetriolo e taglialo in rondelle sottili, affetta sottilmente la cipolla.
3. Metti in una ciotola i pomodori, condisci con olio e sale, unisci il riso cotto ben sgocciolato, la cipolla, il cetriolo e il tonno.
4. Mescola con delicatezza gli ingredienti e servi deponendo su foglie di vite lavate e asciugate con cura.



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!

Cetriolo

Per eliminare il sapore amaro del cetriolo, taglia le due estremita' e strofinale sulla polpa del taglio finche' compare una schiumetta bianca che sciacquerai sotto l'acqua corrente.

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!