



Rio Mare Leggero con verdure al vapore e salsa allo zenzero

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 carote
- 200g di zucchine tenere
- 100g di fagiolini
- 1 patata grande
- 150 g di cipolline molto piccole
- 20 g di pinoli
- 40g di olio extra vergine di oliva
- 1 lime
- 1 pezzetto di zenzero
- un mazzetto di erbe aromatiche (timo, aneto, rosmarino)
- sale

Procedimento

1. Lava e monda le verdure, taglia a fiammifero le carote e le zucchine, a pezzetti i fagiolini e a piccoli spicchi la patata.
2. Cuoci a vapore le verdure per 10 minuti circa, insaporendo l'acqua del vapore con le erbe aromatiche e un po' di zenzero tagliato a fettine sottili. In alternativa, sbollenta le verdure in acqua bollente aromatizzata con erbe e zenzero per 7 minuti circa.
3. Sgocciola le verdure e condisci subito con olio, sale, scorza di lime grattugiata, succo di lime e un cucchiaino di zenzero grattugiato.
4. Mescola le verdure con il tonno, aggiungi i pinoli tostati in un padellino antiaderente per due minuti. Guarnisci con qualche ciuffetto di erba aromatica 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!

Rosmarino

Con il rosmarino fresco si può preparare un infuso per la sera che concilia il sonno.

Zenzero

Ha profumo penetrante e delizioso sapore piccante che si presta a entrare in innumerevoli preparazioni: dai liquori, alla birra, ai dolci, oltre all'abbinamento con carni e pesci. Aggiungilo ai tuoi piatti solo all'ultimo momento, perché la cottura ne accentua il gusto pungente. Se lo usi fresco ricorda di grattugiarlo finemente.

Aneto

L'aneto, con il suo aroma che ricorda il finocchio e l'anice, si sposa con le salse per il pesce, siano queste a base di maionese, di yoghurt o semplicemente di olio, sale e pepe.

Lime

Il lime è meno aspro e più profumato del limone: è ideale per insaporire il pesce sia crudo che cotto e il pollo. Per enfatizzarne la capacità aromatica aggiungi al succo un poco di scorza grattugiata.

Guarnire

Per stupire i tuoi ospiti puoi guarnire il piatto con fiori alimentari come le violette, le viole del pensiero, i petali di rosa, i fiori di borragine e quelli di acacia.