



## 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.