



Tonno con verdure tiepide saltate in padella

Tempo: 15 min

Difficolta': 1

Prodotto: Tonno all'olio Extra Vergine di Oliva

Ingredienti per quattro persone

- 2 confezioni di Tonno Rio Mare Extra' da 160g
- 300g di fagioli cannellini lessati
- 300g di pomodori datterini
- 1 zuccina tenera
- 1/2 spicchio di aglio
- 1 peperoncino fresco piccante privato dei semi
- un pugno di olive taggiasche private del nocciolo
- 20g di olio extra vergine di oliva
- un rametto di rosmarino
- sale

Procedimento

1. Lavate i pomodorini e tagliateli a meta' in senso verticale, tagliate la zuccina in piccoli fiammiferi, dividete il rosmarino in ciuffetti.
2. Rosolate in una padella l'olio con l'aglio, il peperoncino tagliato a rondelle e il rosmarino; appena l'aglio inizia a prendere colore eliminatelo, unite le zucchine, saltatele per qualche minuto, aggiungete i pomodorini, i cannellini e le olive.
3. Regolate di sale, girate tutto sul fuoco per due minuti e servite subito con il tonno ben sgocciolato adagiato sopra il contorno caldo.



Le Ricette di Rio Mare

PER TUTTE LE OCCASIONI