



Tonno con zucchine grigliate e salsa di basilico

Tempo: 15 min

Difficolta': 2

Prodotto: Tonno all'olio Extra Vergine di Oliva

Ingredienti per quattro persone

- 2 confezioni di Tonno Rio Mare Extra' da 160g
- 3 zucchine tenere
- 2 patate lesse
- 20g di pinoli
- un ciuffo abbondante di basilico
- 30g di olio d'oliva
- sale

Procedimento

1. Lavate le zucchine, privatele delle estremita' e tagliatele in fette sottili nel senso della lunghezza servendovi di un pelapatate; scaldate una padella antiaderente e grigliate leggermente sui due lati le fettine poi rosolate leggermente i pinoli nella stessa padella.

2. Pelate le patate, tagliatele a fette sottili; tritate il basilico e amalgamatelo con l'olio e un pizzico di sale.

3. Disponete le patate su di un piatto, adagiatevi sopra il tonno, unite le zucchine insaporite con un poco di salsa di basilico, i pinoli e condite con la salsa di basilico rimasta.

Rendili ancora piu' gustosi con:

Una manciata di olive taggiasche private del nocciolo.

Un piatto equilibrato, ricco di proteine. per chi apprezza i gusti delicati.



Le Ricette di Rio Mare

PER TUTTE LE OCCASIONI