



Rio Mare Leggero con zucchine rosolate in salsa di pomodori freschi

Tempo: 30 min

Difficolta': 1

Prodotto: Tonno Leggero

Ingredienti per quattro persone

- 210 g di Rio Mare Leggero all'olio di oliva
- 6 zucchine piccole e tenere
- 1 spicchio di aglio
- 1 peperoncino
- 4 pomodori maturi
- una manciata di basilico
- scorza grattugiata di ½ limone non trattato
- 50g di olio extra vergine di oliva
- sale

Procedimento

1. Elimina le estremita' delle zucchine e tagliale in dadini. Rosola in una padella antiaderente l'aglio e il peperoncino intero con 30 g di olio, unisci le zucchine, regola di sale e fai saltare tutto in padella per qualche minuto finche' le zucchine appaiano leggermente dorate.
2. Pela i pomodori e frullali con l'olio rimasto e un pizzico di sale fino a ottenere una crema.
3. Elimina l'aglio e il peperoncino dalle zucchine, mettile in una terrina, unisci il tonno e mescola tutto con delicatezza.
4. Sistema sul fondo di 4 piatti leggermente fondi un poco di crema di pomodoro, disponi al centro il tonno e le zucchine, insaporisci con la scorza di limone e completa con le foglie di basilico prima di servire.



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!

Rosolare

Il sale è un elemento igroscopico: tende a estrarre umidità dagli alimenti. Per questo deve essere aggiunto solo a fine rosolatura. Viceversa, un pizzico di sale crea quell'umidità che impedisce a un soffritto su fiamma alta di bruciare.

Aglio

Per accompagnare insalate, zuppe e paste a base di pesce non c'è nulla di meglio delle fette di pane tostato, strofinate con un poco di aglio e condite con un filo d'olio.