



### Tramezzini con Tonno, Ricotta e Insalata Iceberg

Tempo: 20 min

Difficolta': 1

Prodotto: Tonno all'Olio d'Oliva

---

#### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 8 fette di pane in cassetta integrale o ai cinque cereali- 4 confezioni di Tonno Rio Mare all'Olio di Oliva da 80 g- 250 g di ricotta fresca magra- Un cespo di insalata Iceberg- 4 cucchiari di olio extravergine d'oliva- Un ciuffo di prezzemolo fresco- 1 carota
- Un pizzico di sale

#### PROCEDIMENTO

Tagliare le fette di pane a meta' per il senso della diagonale e tostarle in padella o in un tostapane. Pulire e tagliare a listarelle il cespo d'insalata Iceberg, quindi condirla in una ciotola con un poco di olio e un pizzico di sale. Quindi pelare e grattugiare la carota. In una ciotola raccogliere la ricotta con il prezzemolo tritati finemente insieme ai gambi, aggiungere un paio di cucchiari d'olio extra vergine d'oliva, quindi mescolare con una forchetta fino a ottenere una crema. A piacere, potete incorporare alla crema preparata anche il tonno. Comporre i tramezzini: spalmare un poco di crema di ricotta e prezzemolo su ogni fetta di pane, aggiungere il tonno, sgocciolato e spezzettato grossolanamente, un cucchiario di insalata Iceberg, un ciuffo di carota grattugiata e chiudere con la seconda fetta.



## Le Ricette di Rio Mare PER TUTTE LE OCCASIONI

### Il consiglio dello Chef

Consiglio ai papa' - Questa e' una ricetta facilissima e velocissima da preparare, oltre a essere una soluzione ideale per la merenda del mattino a scuola. Mentre state preparando la cena, invitate in cucina i vostri bambini a prepararsi la propria merenda per il giorno dopo: si sentiranno autonomi, adulti e al vostro stesso livello.