



Trancio di Tonno con tartare di pomodoro e verdure marinate

Tempo: 15 min

Difficolta': 1

Prodotto: Tonno all'Olio d'Oliva

Ingredienti per quattro persone

- 110g di Trancio di Tonno al Naturale Rio Mare
- 1 zucchina tenera
- 1 pomodoro sodo
- 1/2 peperone giallo
- 1/4 di cipolla bianca
- 1 cucchiaio di aceto di mele
- 10 g di olio extra vergine di oliva
- un ciuffo di prezzemolo
- un ciuffo di basilico
- sale
- pepe

Procedimento

1. Private la zucchine delle estremita' e il peperone dei semi, tagliateli in piccolissimi cubetti insieme alla cipolla, conditeli con il succo di limone, l'olio, un poco di sale e pepe e lasciate insaporire per 10 minuti.
2. Tagliate in dadi il pomodoro, tritate il prezzemolo e il basilico e condite il pomodoro con le erbe tritate e un pizzico di sale.
3. Amalgamate i pomodori con le verdure marinate, adagiatene meta' al centro di un piatto, adagiatevi sopra il tonno e completate con le verdure rimaste.
4. Guarnite con un poco di insalata e servite.



Le Ricette di Rio Mare

PER TUTTE LE OCCASIONI