



Zattere di tonno con crema di gambi di broccolo e dadolata di pomodoro

Tempo: 30 min

Difficolta': 1

Prodotto: Filetto di Tonno Sott'Olio

Ingredienti per 4 persone:

- 1 confezione di Filetti di Tonno Rio Mare da 180 g
- 2 broccoli di media grandezza
- 1 pomodoro bello sodo
- 1/2 spicchio di aglio
- un ciuffo abbondante di basilico
- 1 cucchiaio di parmigiano grattugiato
- 10 g di olio extra vergine di oliva
- sale

Procedimento:

1. Staccate le cimette dai broccoli e tagliate in piccoli cubetti i gambi, lessate in poca acqua bollente salata questi ultimi per 20 minuti circa, scolateli bene e frullateli con l'olio extra vergine di oliva in modo da ricavare una crema abbastanza densa.
2. Tagliate a piccoli cubetti il pomodoro, condite con l'aglio e il basilico tritati finemente, unite il parmigiano, un cucchiaio di olio di conserva di conservazione dei filetti di tonno e un pizzico di sale.
3. Sistemate in quattro piatti la salsa di broccoli, adagiatevi sopra i filetti di tonno sgocciolati e completate con il pomodoro e il suo condimento.



Le Ricette di Rio Mare PER TUTTE LE OCCASIONI

Il consiglio dello Chef

Come far divertire il bambino

Fate una bella passeggiata in un bosco o in un parco, raccogliete dei piccoli rametti secchi di forma abbastanza regolare e portateli a casa. Lavate con cura un vasetto di vetro di filetti di tonno Rio Mare, tagliate i rametti leggermente piu' alti dell'altezza del vasetto stesso, incollateli con della colla forte e trasparente tutt'attorno al vasetto rivestendolo completamente, legate il tutto con un nastrino a piacere e guarnite con erbe aromatiche. Ponete un piccolo lumino al centro e accendetelo: questi graziosi lumini sono ideali per festeggiare la mamma!