



RICETTA: INSALATA DI TONNO CROCCANTE CON RUCOLA E POMODORINI



Portata: Contorni

Olio Bertolli: Fragranze

Difficoltà: Facile

Tempo di preparazione: 10 min.

Ingredienti per 4 persone:

- 350 grammi di tonno fresco
- 250 grammi di rucola
- 10 pomodorini
- 1 rametto di menta
- 4 cucchiaini di pangrattato
- 4 cucchiaini di semi di sesamo
- il succo di mezzo limone
- 6 cucchiaini di olio extravergine BERTOLLI FRAGRANTE

Preparazione:



Versa in un piatto pangrattato e sesamo e mescolali bene (1). Taglia il tonno a cubetti (2) e impanali nella miscela preparata (3).



Fai scaldare una padella antiaderente sul fuoco, e scotta i cubetti di tonno impanati per un paio di minuti, girandoli delicatamente per non fare staccare la panatura (4). Dividi a metà i pomodorini e mettili in un'insalatiera, insieme alla rucola (5). È il momento della citronette, il condimento ideale per questo piatto: una semplice emulsione di succo di limone, BERTOLLI FRAGRANTE e un pizzico di sale (6), i cubetti di tonno, qualche foglia di menta, ed è pronto!

Olio consigliato:



Fragranze