

## Tonno all'olio extra vergine di oliva con olive, carote brasate al sesamo e patate al pesto

*Un nuovo piatto unico atterra qui su Casa Di Vita. Che ne dici, ti va di provarlo?*



Riscopri la formula del 50-25-25, cioè la **formula del piatto unico** che ti permette di fornire al tuo corpo la giusta quantità di carboidrati, proteine e lipidi di cui hai bisogno per essere sempre ricco di energia e mantenerti in salute più a lungo.

Un aspetto bello del piatto unico è che puoi comporlo in un'infinita varietà di modi. Pensa a quanti alimenti sani esistono e a quante combinazioni puoi creare! Oggi, quindi, puoi scoprire una di queste incredibili combinazioni grazie alla semplice ricetta proposta di seguito.

**Difficoltà: bassa**

**Costo: basso**

**Preparazione: 30 minuti**

### Ingredienti (per 1 persona)

80 g di tonno in olio extra vergine di oliva ben sgocciolato  
4-5 olive  
1 carota grande  
1 patata media  
1 cucchiaino di pesto alla genovese  
olio extra vergine di oliva  
sale  
pepe  
sesamo

### Procedimento

1. Lessa la patata con la buccia.
2. Nel frattempo lava e monda la carota, tagliala in bastoncini e brasala con un filo d'olio, un pizzico di sale e di pepe e un paio di cucchiai di brodo vegetale. Lasciala bella croccante e al dente e cospargi con i semi di sesamo.
3. Sbuccia la patata, tagliala a fettine e lascia raffreddare.
4. Prepara il piatto scolando per bene il tonno dall'olio a cui aggiungerai le olive tagliate a rondelle, accompagnato con le carote al sesamo e le fettine di patata lessata che condirai con il pesto di basilico e un pizzico di sale.