

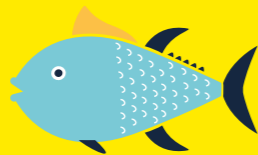


IL TONNO MAGICO



Casa di vita





Ricette e foto di Rossella Venezia per Casa Di Vita Despar

SOMMARIO

4. Il tonno è magico nel piatto unico
5. Le 5 meraviglie del tonno
6. Tranci di tonno con vinaigrette al prezzemolo, penne al pesto di mandorle e capperi, zucchine marinate
8. Tonno profumato all'origano, pane ai semi, melanzane grigliate con sesamo e pomodori secchi
10. Filetti di tonno alla paprika, biette al peperoncino con anacardi, triangoli di piadina
12. Tonno ai semi di chia in insalata di riso Venere, olive e misticanza
13. Tonno all'origano in insalata di orzo, iceberg e cetrioli con olio piccante
14. Tonno ai semi di lino in insalata di patate e spinacini con vinaigrette alla senape
15. Trancetti di tonno in insalata di riso, carciofini, mandorle e rucola
16. Tonno al lime e wasabi in insalata di farro al pesto, germogli e ravanelli

IL TONNO È MAGICO NEL PIATTO UNICO

Il tonno magico? È uno scherzo, vero?

È così comune, lo conosciamo fin da piccoli, è solo cibo.

A vederlo così il tonno può essere banale ma **nulla va dato per scontato quando si parla di alimentazione**. Il tonno, infatti, così come tutti gli alimenti ricchi di nutrienti per il nostro corpo, ha delle proprietà davvero magiche. Per attivare questo potere c'è però bisogno di una **formula magica: 50-25-25...** la formula del **piatto unico**.

Oggi più che mai cerchiamo **semplicità**. E in questo, il piatto unico è un vero portento. Si tratta, infatti, di uno schema molto utile per sapere **come comporre ogni pasto** in modo che sia completo dei nutrienti, nelle giuste proporzioni, di cui il nostro corpo ha bisogno per mantenersi in salute. In sintesi, lo schema del piatto unico

suggerisce che pranzo e cena dovrebbero essere composti per:

- il **50%** da **carboidrati** sotto forma di **verdura e frutta**;
- il **25%** da **carboidrati** sotto forma di **cereali integrali o patate**;
- il **25%** da **proteine** animali (come il nostro amato tonno, ma anche altri tipi di pesce oltre che la carne, rossa e bianca, e le uova) o vegetali (legumi).

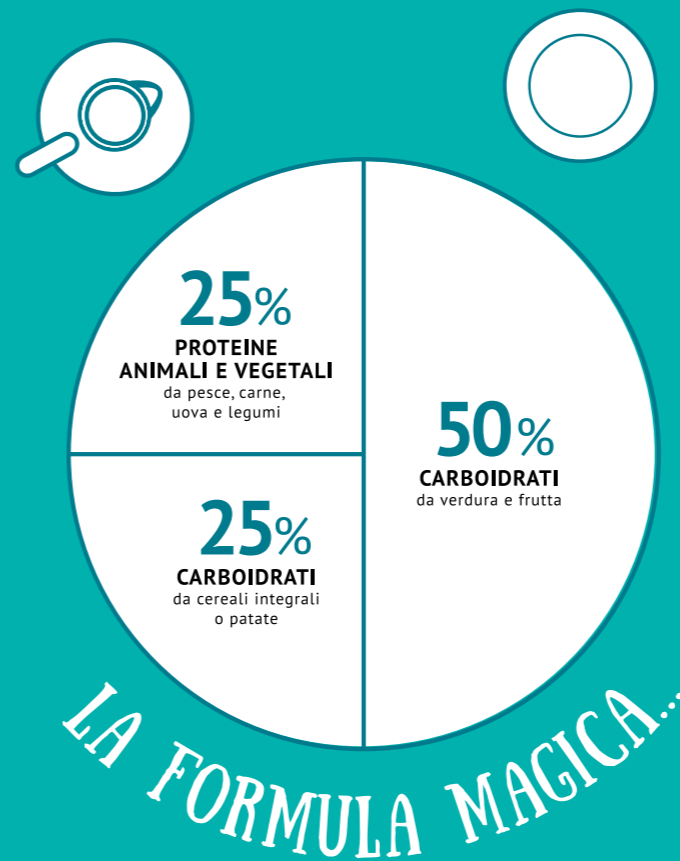
La formula del 50-25-25 è davvero magica se completata con la giusta dose di **lipidi**, o meglio, di **grassi "buoni"** come quelli contenuti nell'olio extra vergine di oliva, nel pesce (ecco qui che ritorna il tonno!), nei semi oleosi, nelle noci e nelle mandorle.

È, per l'appunto, la formula magica del 50-25-25 che permette di nutrire in modo corretto il corpo

e favorire così il **potenziamento della salute**.

Il piatto unico dà la possibilità anche di creare tantissime **combinazioni alimentari** che oltre a essere corrette dal punto di vista nutrizionale sono anche **appetitive**. Il piatto unico è sinonimo, quindi, di **buona cucina**, per questo è stato scelto come modello ideale per le **ricette** proposte nelle pagine seguenti. Grazie a queste ricette vedrai come il piatto unico possa essere realizzato in due modi, con gli ingredienti sia disposti sul piatto separatamente sia mescolati tutti insieme; ma in entrambi i casi, il principio non cambia: il piatto unico permette di creare abbinamenti appetitosi tutti da gustare.

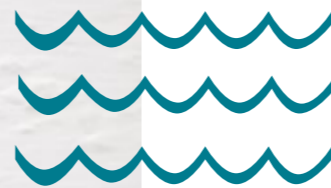
Abracadabra, l'incanto del piatto unico ha inizio...



LE 5 MERAVIGLIE DEL TONNO

Il **tonno** è davvero un valido amico per un'alimentazione completa e ben bilanciata perché:

1. È un'eccellente fonte di **proteine nobili** che il corpo usa per "costruire" muscoli, tessuti, ossa e molto altro ancora.
2. Contiene acidi grassi **omega-3** che hanno incredibili proprietà antinfiammatorie.
3. Offre al corpo tantissimi **sali minerali**.
4. Può essere consumato con una buona frequenza perché è molto **facile da trovare** nei supermercati.
5. È un **ingrediente eccellente** per tante ricette facili e veloci da preparare, come quelle proposte nelle pagine seguenti di questo ricettario.



TRANCI DI TONNO CON VINAIGRETTE AL PREZZEMOLO, PENNE INTEGRALI AL PESTO DI MANDORLE E CAPPERI, ZUCCHINE MARINATE

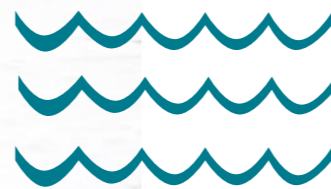
Difficoltà: bassa ↓ **Costo:** basso ↓ **Preparazione:** 15 min. (30 min. per la marinatura delle zucchine)

Ingredienti per 1 persona

- 120 g di **Tonno Trancio Intero Pinne Gialle all'Olio di Oliva Despar**
- Il succo di mezzo limone
- 1 rametto di prezzemolo
- 200 g di zucchine
- 1 pezzetto di zenzero fresco
- 4 foglie di menta
- 4 foglie di basilico
- 80 g di penne rigate integrali
- 20 g di mandorle pelate
- 1 cucchiaino di capperi sotto sale
- 3 cucchiaini di olio extra vergine di oliva
- Un pizzico di sale e pepe

Procedimento

1. Prepara la vinaigrette emulsionando un cucchiaio di succo di limone con due cucchiaini di olio, il prezzemolo tritato finemente e un pizzico di sale. Con questa condisci il tonno e lascia insaporire.
2. Monda le zucchine e, con l'aiuto di un pelapatate, riducile in strisce sottili.
3. Trita al coltello lo zenzero, il basilico e la menta, quindi unisci le zucchine, il resto del succo di limone e un cucchiaio di olio. Aggiungi un pizzico di pepe e mescola delicatamente. Lascia riposare fino a mezz'ora.
4. Trita le mandorle insieme ai capperi, prima disalati sotto acqua corrente, e un cucchiaio di olio.
5. Cuoci la pasta in abbondante acqua leggermente salata, scola al dente e condisci con il pesto di capperi e mandorle diluito con uno o due cucchiaini dell'acqua di cottura.
6. Servi la pasta insieme al tonno e alle zucchine marinate.



TONNO PROFUMATO ALL'ORIGANO, PANE INTEGRALE AI SEMI, MELANZANE GRIGLIATE CON SESAMO E POMODORI SECCHI

Difficoltà: bassa ↓ **Costo:** medio ↓ **Preparazione:** 10 min. (30 min. per il riposo delle melanzane)

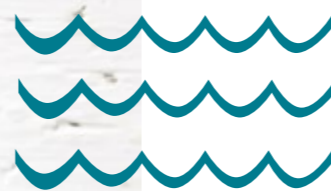
Ingredienti per 1 persona

- 120 g di **Ventresca di Tonno all'Olio di Oliva Despar Premium**
- 1 cucchiaino di origano secco
- 200 g di melanzane
- 1 cucchiaino di sale grosso
- 3 cucchiaini di olio extra vergine di oliva
- 1 pomodoro secco
- Mezzo cucchiaino di semi di sesamo
- Un pizzico di sale
- 80 g di pane integrale ai semi

Procedimento

1. Mondare e tagliare le melanzane a fette, poi disporle su uno scolapasta con il sale grosso e un peso sopra perché rilascino il loro liquido amaro. Lasciare riposare almeno mezz'ora.
2. Condiscere il tonno con l'origano.
3. Scolare le melanzane dal loro liquido e sciacquarle sotto acqua corrente. Grigliare sulla piastra calda circa uno o due minuti per lato.
4. Trasferire le melanzane in un piatto, condiscere con un cucchiaino di olio, un pizzico di sale, il pomodoro secco tritato e i semi di sesamo.
5. Aggiungere il tonno e il pane a fette, quindi servire.

LA SALUTE È UNA CONQUISTA DI



FILETTI DI TONNO ALLA PAPRIKA, BIETE AL PEPERONCINO CON ANACARDI, TRIANGOLI DI PIADINA INTEGRALE

Difficoltà: bassa ↓ Costo: medio ↓ Preparazione: 15 min.

Ingredienti per 1 persona

- 120 g di Filetti di Tonno all'Olio di Oliva Despar Premium
- Mezzo cucchiaino di paprika dolce
- Qualche fogliolina di timo
- 200 g di bietta da taglio
- 2-3 cucchiaini di olio extra vergine di oliva
- 1 spicchio di aglio
- Mezzo peperoncino fresco
- 1 cucchiaino di anacardi non salati tostati
- 80 g di piadina integrale

Procedimento

1. Condisci il tonno con un cucchiaino di olio, la paprika e le foglioline di timo; lascia insaporire.
2. Monda, lava le biette e privale delle parti più dure delle coste.
3. In una padella antiaderente scalda due cucchiaini di olio con l'aglio e il peperoncino tagliato a pezzetti, poi aggiungi la bietta e lascia ammorbidire per qualche minuto.
4. Aggiungi anche gli anacardi nella padella e fai insaporire.
5. Scalda la piadina su una padella antiaderente senza aggiungere grassi, quindi tagliala a triangoli.
6. Servi le biette piccanti con gli anacardi insieme alla piadina e al tonno alla paprika.

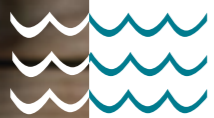


diVITA
magazine



Casa di vita
DES PAR

www.casadivita.it



TONNO AI SEMI DI CHIA IN INSALATA DI RISO VENERE, OLIVE E MISTICANZA

Difficoltà: bassa ↓ **Costo:** medio ↓ **Preparazione:** 10 min. (circa 40 min. per la cottura del riso)

Ingredienti per 1 persona

- 120 g di Tonno Pinne Gialle al Naturale Despar
- 80 g di riso Venere
- 180 g di misticanza
- 20 g di olive denocciate
- 1 cucchiaino di semi di chia
- 1 rametto di timo
- 2-3 cucchiai di olio extra vergine di oliva
- Un pizzico di sale

Procedimento

1. Sciacqua il riso sotto acqua corrente fredda e poi lessalo in abbondante acqua leggermente salata per il tempo indicato sulla confezione. scola al dente e condisci con un cucchiaio d'olio. Sgrana il riso con una forchetta.
2. Monda e lava la misticanza, scolala e aggiungi le olive denocciate. Condisci il tutto con uno o due cucchiai di olio, le foglioline di timo e un pizzico di sale.
3. Insaporisci il tonno con i semi di chia, mescolando bene.
4. Riunisci e mescola bene tonno, riso Venere e misticanza, quindi servi.



TONNO ALL'ORIGANO IN INSALATA DI ORZO INTEGRALE, ICEBERG E CETRIOLI CON OLIO PICCANTE

Difficoltà: bassa ↓ **Costo:** basso ↓ **Preparazione:** 10 min. (circa 25 min. per la cottura dell'orzo)

Ingredienti per 1 persona

- 120 g di Tonno all'Olio di Oliva Despar
- 80 g di orzo integrale (ammollato dalla sera prima se indicato sulla confezione)
- 1 rametto di origano fresco
- 1 peperoncino
- Mezzo spicchio di aglio
- 100 g di insalata iceberg
- 100 g di cetrioli
- 4 cucchiai di olio extra vergine di oliva
- Un pizzico di sale

Procedimento

1. Sciacqua l'orzo sotto acqua fredda corrente, quindi lessalo in abbondante acqua leggermente salata per il tempo indicato sulla confezione. Scolalo al dente, condisci con un cucchiaio d'olio, quindi sgranalo con una forchetta.
2. Condisci il tonno con l'origano tritato finemente e con un cucchiaio d'olio.
3. Taglia il peperoncino a pezzetti e trita finemente al coltello l'aglio. Aggiungi tre cucchiai di olio.
4. Lava e taglia a fettine sottili il cetriolo. Lava anche l'insalata iceberg, spezzala con le mani e mescolala con le fette di cetriolo. Condisci con l'olio piccante al peperoncino.



TONNO AI SEMI DI LINO IN INSALATA DI PATATE E SPINACINI CON VINAIGRETTE ALLA SENAPE

Difficoltà: bassa ↓ **Costo:** basso ↓ **Preparazione:** 15 min. (circa 10 min. per la cottura delle patate)

Ingredienti per 1 persona

- 120 g di Tonno Pinne Gialle all'Olio di Oliva Despar
- 80 g di patate novelle
- 180 g di spinacini
- 20 g di gherigli di noci
- 1 cucchiaino di semi di lino
- 1 cucchiaino di succo di limone
- 1 cucchiaino di senape
- 4 cucchiari di olio extra vergine di oliva
- Un pizzico di sale e pepe

Procedimento

1. Lessa le patate in abbondante acqua leggermente salata e privale della buccia.
2. Condisci il tonno con un cucchiaino d'olio e i semi di lino, quindi mescola bene.
3. Prepara la vinaigrette emulsionando la senape con il succo di limone e due cucchiari di olio.
4. Taglia le patate a fettine e condiscile con un pizzico di sale, un cucchiaino di olio e un pizzico di pepe.
5. Mescola gli spinacini, precedentemente lavati e mondati, con i gherigli di noci, le patate e il tonno e servi insieme alla vinaigrette.



TRANCETTI DI TONNO IN INSALATA DI RISO INTEGRALE, CARCIOFINI, MANDORLE E RUCOLA

Difficoltà: bassa ↓ **Costo:** basso ↓ **Preparazione:** 10 min. (circa 15 min. per la cottura del riso)

Ingredienti per 1 persona

- 120 g di Filetti di Tonno all'Olio di Oliva Despar Premium
- 80 g di riso integrale
- 20 g di mandorle sgusciate
- 4 cucchiari di olio extra vergine di oliva
- 1 cucchiaino di succo di limone
- 1 rametto di prezzemolo
- 80 g di carciofini sott'olio (circa 2 carciofini sgocciolati)
- 100 g di rucola
- Un pizzico di sale

Procedimento

1. Sciacqua il riso sotto acqua corrente fredda, quindi lessalo in abbondante acqua leggermente salata per il tempo indicato sulla confezione. Scolalo al dente, condiscilo con un cucchiaino di olio, quindi sgranalo.
2. Taglia le mandorle a filetti.
3. Prepara la vinaigrette emulsionando il succo di limone con un cucchiaino di olio e il prezzemolo tritato. Con questa condisci i carciofini tagliati a metà o a quarti.
4. Monda, lava la rucola e sistemala in un piatto con i carciofini, il tonno, il riso e le mandorle; aggiungi un cucchiaino d'olio e mescola delicatamente.



TONNO AL LIME E WASABI IN INSALATA DI FARRO INTEGRALE AL PESTO, GERMOGLI E RAVANELLI

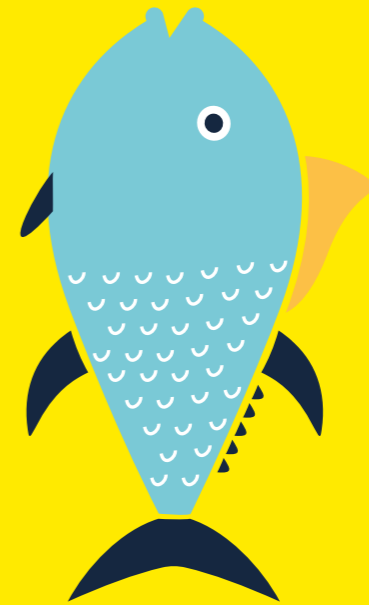
Difficoltà: bassa ⚡ **Costo:** medio ⚡ **Preparazione:** 15 min. (circa 25 min. per la cottura del farro)

Ingredienti per 1 persona

- 120 g di **Tonno Pinne Gialle al Naturale Despar**
- 80 g di farro integrale (ammollato dalla sera prima se indicato sulla confezione)
- 20 g di pistacchi non salati
- 40 g di ravanelli con le foglie
- 160 g di insalatina verde
- 10 g di germogli misti (ravanello, senape)
- 1 cucchiaino di succo di lime
- Mezzo cucchiaino di pasta wasabi
- 4 cucchiaini di olio extra vergine di oliva
- Un pizzico di sale

Procedimento

1. Sciacqua il farro sotto acqua fredda corrente, quindi lessalo in abbondante acqua leggermente salata per il tempo indicato sulla confezione. Scolalo al dente e condisci con un cucchiaino d'olio. Sgranalo, quindi, con una forchetta.
2. Metti a bagno i pistacchi in una tazza d'acqua per circa mezz'ora.
3. Monda i ravanelli e tagliali a fettine sottili tenendone da parte le foglie.
4. Taglia grossolanamente le foglie di ravanello private dalle coste e tritale in un mixer insieme ai pistacchi scolati e a un cucchiaino d'olio fino a ottenere una crema omogenea.
5. Emulsiona la pasta wasabi con il succo di lime e un cucchiaino di olio e condisci con essa il tonno.
6. Lava l'insalatina e mescolala delicatamente con i ravanelli tagliati e i germogli.
7. Aggiungi il tonno e il farro all'insalata, mescola e servi insieme al pesto di foglie di ravanello e pistacchi.



Ricette by  Casa di vita

DESPAR 

www.despar.it

www.casadivita.despar.it