

Insalata unica con spinaci, tonno, riso Venere

Tuffati nella freschezza di questa bella insalatona mista con tutte le proprietà benefiche del piatto unico.



Quante persone conosci che pensano che per mangiare sano sia necessario preparare pietanze molto elaborate? Forse anche tu la pensi così... tranquillo: puoi gustare **piatti appetitosi e che ti nutrono nel modo giusto** anche con ingredienti semplicissimi. Te lo dimostra questa insalata unica in cui la cosa più difficile è aprire il barattolo con il tonno ;)

Difficoltà: bassa

Costo: medio

Preparazione: 10 min. + il tempo di cottura del riso

Ingredienti (per 1 persona)

120 g di filetti di tonno all'olio di oliva
150 g di pomodorini
50 g di spinaci freschi
60 g di riso Venere
1 cucchiaino di origano secco
1 spicchio d'aglio sbucciato
2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva
1 cucchiaio di succo di limone
2 noci
mezzo cucchiaino di semi di sesamo
2 cucchiaini di prezzemolo tritato
un pizzico di sale

Procedimento

1. Monda i pomodorini, dividili a metà e disponili su una teglia rivestita di carta forno; condiscili con un cucchiaio di olio, l'origano, un pizzico di sale e l'aglio. Cuocili nel forno caldo a 180°C per circa 20-25 minuti, o finché sono ben cotti. Elimina l'aglio e tieni da parte i pomodorini.
2. Cuoci il riso in acqua bollente leggermente salata, scolalo al dente, passalo sotto l'acqua corrente, condiscilo con un cucchiaio di olio, le noci tritate e un cucchiaino di prezzemolo.
3. Condisci il tonno con i semi di sesamo e un cucchiaino di prezzemolo.
4. Condisci gli spinaci con il succo di limone e un cucchiaio di olio. Servi il riso con il tonno, gli spinaci e i pomodorini al forno.