



CousCous

con menta e tonno leggero



Ingredienti (per 8 persone)

- 120 g di cous cous precotto
- 260 g di **Filetti di tonno Leggero in gelatina vegetale Rizzoli**
- 1 cipollotto tritato fine
- 300 g pomodori a dadini
- 1 cucchiaio di prezzemolo tritato
- 1 cucchiaio raso di menta tritata
- 1 cucchiaio di succo di limone
- Olio extravergine d'oliva
- Pepe nero macinato al momento
- Sale
- Menta per guarnire

Preparazione

Cuocere il cous cous seguendo le indicazioni riportate sulla confezione. Quando è freddo, aggiungere il prezzemolo e la menta tritata, il cipollotto, il succo di limone, un bel filo d'olio e il pepe, poi mescolare bene gli ingredienti per omogeneizzare i sapori. Aggiungere solo all'ultimo minuto i dadini di pomodoro e salare. Completare con i filetti di tonno Leggero in gelatina vegetale, poi trasferire il cous cous nelle ciotoline da happy hour e decorare con foglioline di menta.

Tempo di esecuzione

20 minuti



VALORI NUTRIZIONALI A PORZIONE

Calorie	136 Kcal/569 Kj
Proteine	1,50 g
Carboidrati	1,88 g
Grassi	0,75 g

