



Tonno

con Valeriana e Pompelmo



Ingredienti (per 4 persone)

260 g di **Filetti di tonno Leggero in gelatina vegetale Rizzoli**

100 g di valeriana fresca

1 pompelmo

1 patata da 200 g lessata

30 g di ribes

Sale, pepe

Olio extravergine d'oliva

Preparazione

Lavate e asciugate la valeriana. Tagliate al vivo il pompelmo e raccogliete le fettine in una ciotola. Condite con un pizzico di sale. Adagiate sui piatti delle sottili fettine di patata lessa, poi ricopritele con la valeriana e i Filetti di tonno Leggero in gelatina vegetale. Raccogliete il succo prodotto dalle fette di pompelmo ed emulsionatelo con 2 cucchiai di olio, sale e pepe. Condite l'antipasto con la vinaigrette e completate con le fette di pompelmo e chicchi di ribes.

Tempo di esecuzione

10 minuti



VALORI NUTRIZIONALI A PORZIONE

Calorie	180 Kcal/755 Kj
Proteine	2,50 g
Carboidrati	2,25 g
Grassi	0,75 g

