



Vellutata di pomodoro al tonno



Ingredienti (per 4 persone)

- 600 g di pomodori da sugo maturi
- 1 scalogno
- 1 cipollotto
- 260 g di **Filetti di tonno Leggero in gelatina vegetale Rizzoli**
- ½ cetriolo
- 1 falda di peperone giallo
- 10 foglie di basilico
- Sale, pepe
- 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva

Preparazione

Lavare molto bene le verdure, tuffare i pomodori in acqua bollente, scolarli e sbucciarli, eliminando i semi e tagliarli a cubetti. In una casseruola con 1 cucchiaio d'olio, far imbiondire lo scalogno tritato. Unire i pomodori e 6 foglie di basilico e, dopo 2 minuti, ricoprire con 500 ml di acqua. Salare, pepare e cuocere per 20 minuti, poi frullare tutto e lasciar intiepidire. Sbucciare il cetriolo, eliminare i semini del peperone e tagliare tutto a cubetti. Tagliare a velo il cipollotto. Porzionare la crema di pomodoro nei piatti e distribuire al centro le verdure e i Filetti di tonno Leggero in gelatina vegetale. Guarnire con basilico e servite fresco.

Tempo di esecuzione

15 minuti



VALORI NUTRIZIONALI A PORZIONE

Calorie	121 Kcal/505 Kj
Proteine	2,75 g
Carboidrati	1,25 g
Grassi	0,50 g

