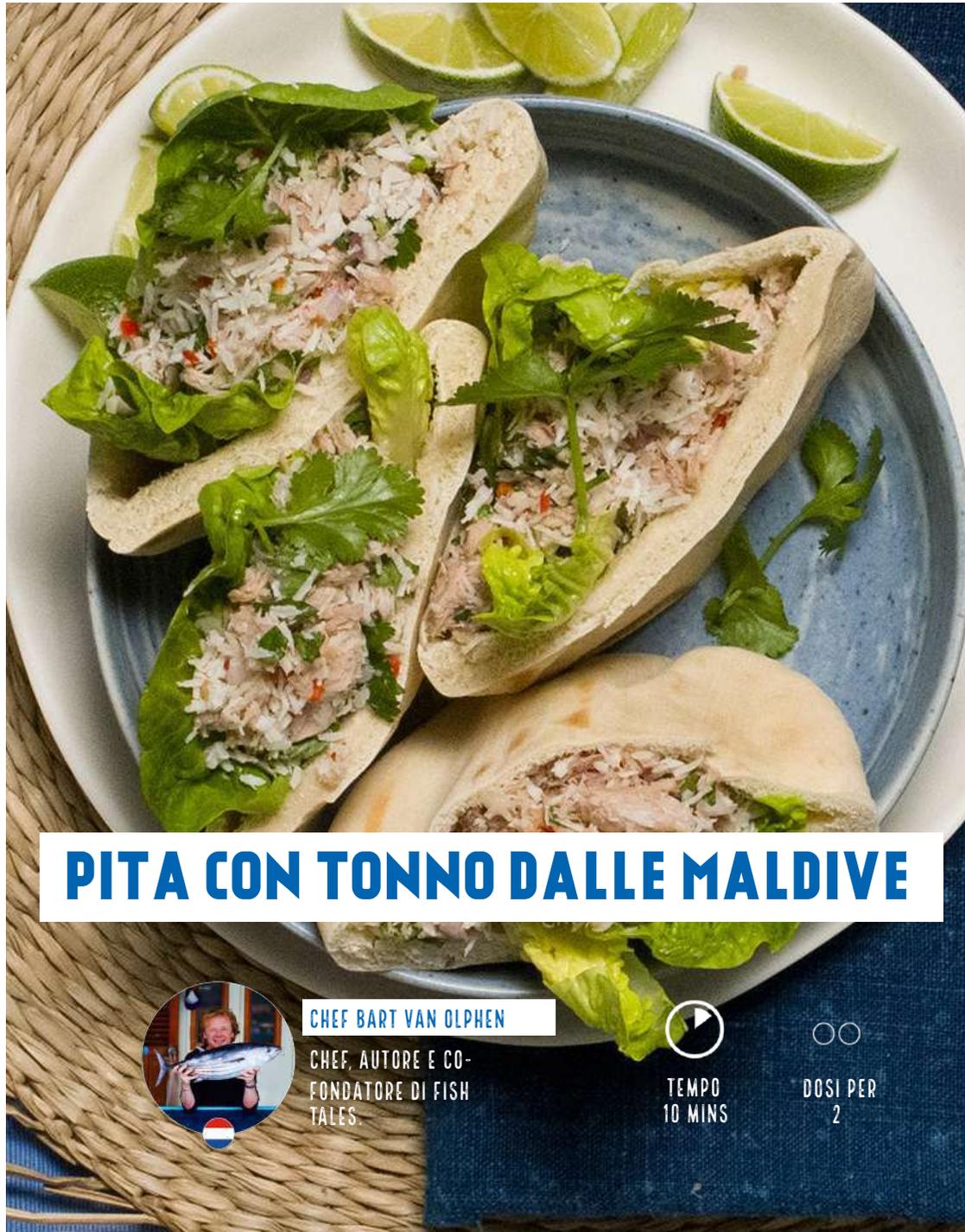


CUCINA IN BLU



PITA CON TONNO DALLE MALDIVE



CHEF BART VAN OLPHEN

CHEF, AUTORE E CO-FONDATORE DI FISH TALES.



TEMPO
10 MINS



DOSI PER
2

UNA RICETTA SANA, SPEZIATA E TROPICALE PER IL TUO PRANZO PROVENIENTE DA UNA TRADIZIONE DELLE MALDIVE. DELLO CHEF E AUTORE OLANDESE BART VAN OLPHEN.



IL TONNO È UNO DEI PRODOTTI DEL MARE PIÙ POPOLARE ED ECONOMICAMENTE PIÙ PREZIOSO.

INGREDIENTI

- 1 cipolla rossa piccola, tagliata a dadini
- 1 peperoncino rosso, privato dei semi e tritato finemente
- 2 lime di cui uno spremuto e uno tagliato a spicchi
- ½ cucchiaino di sale
- 90 g di cocco grattugiato fresco*
- ½ mazzetto di coriandolo (o 2 foglie di curry fresche), tritato finemente
- 2 lattine da 160 g di tonno certificato MSC al naturale, sgocciolato

- 4 pezzi di pita, tagliati in due
- Qualche foglia di lattuga iceberg

* Se preferisci, puoi usare dei fiocchi di cocco essiccati. Basta aggiungere 2 cucchiaini di latte di cocco insieme ai fiocchi.

➔ E ricordati di scegliere il marchio blu!



PROCEDURA

1. In una ciotola mescola la cipolla
fcggU'U'XUX]b]ž]' dYdYfcbV]bcž]'
g] Wt'X]'a Y'Y]' gUY''5''Y'A UX]j Y'
ei Ygh]'b[fYX]Ybh]'j Yb[cbc'
a Ygv'U'h] Vt'b''Y'a Ub] dYf'
dYfa YHfYf'U] gUdcf]'X] zc bXYfg]''
2. Aggiungi il cocco, il coriandolo e il tonno. Mescola con un cucchiaino, fino a quando tutti gli ingredienti sono ben combinati e il tonno è ben sbriciolato. Metti da parte la ciotola.
3. Prepara la pita come scritto sulla confezione o scaldala a tuo piacimento utilizzando un tostapane o un forno.
4. Riempi le pita con un po' di lattuga e il mix con il tonno della tua ciotola. Servi con gli spicchi di lime a fianco per spremerti sulla pita al momento di consumarla.

#GRANDEFUTUROBLU