Piatto unico: filetti di tonno alla paprika, biete e piadina integrale

L'estate continua sull'onda di questo piatto unico facile e veloce da preparare dove spicca la bontà del tonno.

— Ricetta e foto di Rossella Venezia per Casa Di Vita —

Ti è mai capitato di rientrare dalle vacanze e di sentirti più stanco di prima? In questo caso, la priorità è recuperare le energie e trovare la giusta concentrazione mentale. Ed ecco qui che gli **omega-3** arrivano in tuo aiuto. Il bello è che questi sanissimi acidi grassi sono facili trovare perché presenti in ottime quantità anche in un alimento molto comune come il **tonno** che puoi ritrovare proprio qui, in questo appetitoso **piatto unico pronto in pochi minuti**.

Difficoltà: bassa
Costo: medio
Preparazione: 15 minuti + 5 min. di cottura

Ingredienti
(per 1 persona)

120 g di Filetti di Tonno all'Olio di Oliva Despar Premium
mezzo cucchiaino di paprika dolce
qualche fogliolina di timo
200 g di bieta da taglio
2-3 cucchiai di olio extra vergine di oliva
1 spicchio di aglio
mezzo peperoncino fresco
1 cucchiaio di anacardi non salati tostati
80 g di piadina integrale

Procedimento
1. Condisci il tonno con un cucchiaio di olio, la paprika e le foglioline di timo; lascia insaporire.
2. Monda, lava le biete e privale delle parti più dure delle coste.
3. In una padella antiaderente scalda due cucchiai di olio con l'aglio e il peperoncino tagliato a pezzetti, poi aggiungi la bieta e lascia ammorbidire per qualche minuto.
4. Aggiungi anche gli anacardi nella padella e fai insaporire.
5. Scalda la piadina su una padella antiaderente senza aggiungere grassi, quindi tagliala a triangoli.
6. Servi le biete piccanti con gli anacardi insieme alla piadina e al tonno alla paprika.