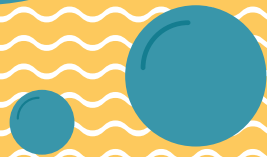


IL TONNO  
MAGICO

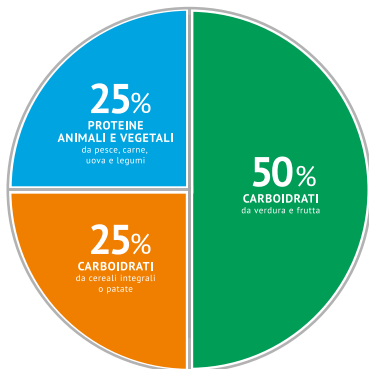




Ricette e foto di Ileana Pavone per Casa Di Vita Despar

# SOMMARIO

4. 1, 2, 3... Tonno!
5. Il tonno: il re della versatilità
6. Fusilli con tonno, semi di zucca e zucchine al forno
8. Riso con tonno, spaghetti di cetrioli e pomodorini
10. Farro al pesto con tonno e asparagi al pepe rosa
12. Insalata ortolana con riso rosso e valeriana
13. Insalata di tonno con riso Venere, spinaci e pomodorini
14. Sandwich con tonno, pomodoro e avocado
15. Bruschette con tonno e melanzane



**PIATTO UNICO**



**INSALATA UNICA  
POWER BOWL**



**PANINO UNICO**

# 1, 2, 3... TONNO!

Il tonno è un ingrediente così familiare da risultare quasi scontato, ma questa volta, “scontato” lo è davvero grazie alla nuova promozione a te riservata (per maggiori informazioni vai a pag. 18). Il tonno è estremamente **versatile** e, come tutti gli alimenti ricchi di nutrienti per il nostro corpo, ha davvero proprietà uniche.

Il ritorno a cibi semplici, genuini e familiari è un vero toccasana quando siamo sommersi da stimoli diversi e da mille impegni quotidiani.

Per questo ci viene in aiuto il **piatto unico**: uno schema utile, ripetibile e **declinabile con facilità**. L'importante è tenere presente le giuste proporzioni, quelle che, se osservate, permettono al nostro corpo di essere nutrito nel modo corretto.

Il piatto unico, uno schema che puoi replicare agilmente a pranzo e cena, è composto da:

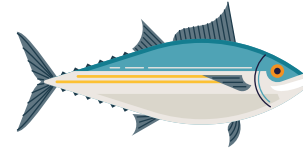
- **50% di carboidrati** sotto forma di **verdura e frutta**;
- **25% di carboidrati** sotto forma di **cereali integrali o patate**;
- **25% da proteine animali** tra cui ad esempio il nostro amato tonno e altri tipi di pesce, carne

rossa e bianca, uova oppure **proteine vegetali (legumi)**.

Una formula, quella del **50-25-25** che, una volta integrata con la **giusta dose di lipidi** (grassi buoni), come quelli contenuti nell'olio extra vergine di oliva, nel pesce (ecco che ritorna il tonno!), nei semi oleosi o in frutta secca, come noci e mandorle, ti aiuta a **potenziare il tuo stato di salute** grazie al cibo!

Tante le combinazioni alimentari possibili con il piatto unico: non solo salute, ma anche e soprattutto, gusto. Il piatto unico è sinonimo di buona cucina ed è per questo che è stato scelto come **modello ideale** per le ricette proposte nelle pagine di questo Ricettario.

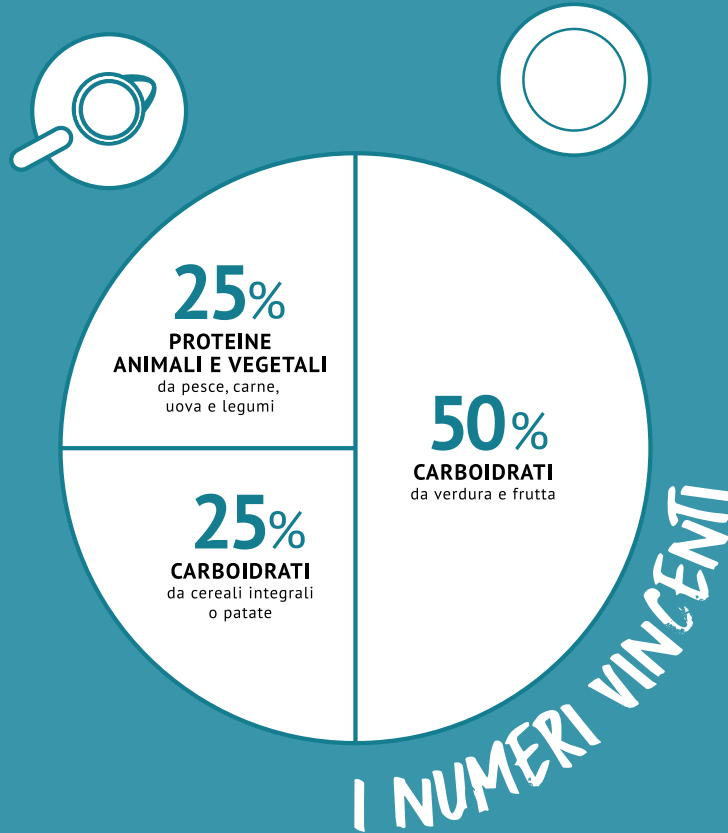
Ti sembra uno schema rigido? Tutt'altro! Perché proprio come il tonno, quelle del piatto unico sono indicazioni super versatili. Ecco infatti che, seguendo la stessa combinazione, nelle pagine successive scoprirai come comporre **insalate e panini “unici”** nel sapore e nella capacità di nutrire correttamente il tuo corpo.



## IL TONNO: IL RE DELLA VERSATILITÀ

Il tonno è davvero un componente fondamentale per un'alimentazione completa e bilanciata. Ecco perché:

- È un'ottima fonte di proteine nobili che il nostro corpo utilizza per "costruire" muscoli, tessuti, ossa e tanto altro ancora.
- Contiene acidi grassi omega-3 che hanno incredibili proprietà antinfiammatorie.
- Garantisce al corpo l'apporto di moltissimi sali minerali.
- È un ingrediente versatile per comporre tante ricette facili e veloci, come quelle che troverai in questo Ricettario.
- Può essere consumato con una buona frequenza perché è molto facile da reperire nei supermercati.



LA SALUTE È UNA CONQUISTA DI OGNI GIORNO



**TA**  
magasin

 Casa di vita  
DESPAR

[www.casadivita.it](http://www.casadivita.it)



# FUSILLI CON TONNO, SEMI DI ZUCCA E ZUCCHINE AL FORNO

**Difficoltà:** bassa 🌊 **Costo:** basso 🌊 **Preparazione:** 30 min. + il tempo di cottura della pasta

## Ingredienti per 1 persona

- 120 g di Tonno al Naturale Mareblu

- 200 g di zucchine
- 80 g di fusilli\*
- 1 spicchio di aglio
- 20 g di mandorle sgusciate
- 3 cucchiai di olio extra vergine di oliva
- 2 pomodorini secchi

- 4 foglie di basilico
- 4 rametti di maggiorana fresca
- Mezzo cucchiaino di origano secco
- Un cucchiaino di semi di zucca
- Un pizzico di sale

## Procedimento

- 1.** Monda le zucchine e tagliale a bastoncini, condiscile con un cucchiaino di olio, l'aglio, un pizzico di sale e l'origano secco. Cuocile nel forno caldo a 180°C per circa 20-25 minuti, o fino a doratura. Lasciale raffreddare e aggiungi un pomodorino secco tritato. Taglia sottilmente il basilico e la maggiorana.
- 2.** Cuoci la pasta in acqua bollente salata, scolala al dente e condiscila con un cucchiaino di olio, le mandorle tritate grossolanamente e metà delle erbe aromatiche.
- 3.** Condisci il tonno con un cucchiaino di olio, un pomodorino secco tritato, i semi di zucca e le erbe aromatiche rimanenti.
- 4.** Servi la pasta con il tonno e le zucchine al forno.

\*Preferibilmente integrali

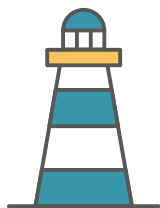
UNA CONQUISTA DI



**LA** magazine **casavita** **PIAZZI**

[www.casavita.it](http://www.casavita.it)





# RISO CON TONNO, SPAGHETTI DI CETRIOLI E POMODORINI

**Difficoltà:** bassa 🌊 **Costo:** basso 🌊 **Preparazione:** 25 min. + il tempo di cottura del riso

## Ingredienti per 1 persona

- 120 g di Tonno all'Olio  
di Oliva NOSTROMO

- 150 g di cetrioli
- 50 g di pomodorini
- 60 g di riso\*
- 1 cucchiaino di semi di sesamo
- 2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva
- 1 cucchiaino di aceto di mele
- 10 g di nocciole pelate
- 1 cucchiaino di olive verdi denocciolate

- 1 cucchiaino di capperi
- 1 ciuffo di prezzemolo fresco
- 1 rametto di timo limone
- 2 foglie di basilico
- 2 foglie di menta
- Un pizzico di peperoncino dolce secco
- Un pizzico di sale

## Procedimento

- 1.** Sciacqua il riso sotto acqua fredda corrente, quindi lessalo in abbondante acqua leggermente salata per il tempo indicato sulla confezione. Scolalo al dente, sgrana-lo con una forchetta e condiscilo con un cucchiaino di olio, i capperi dissalati e tritati, il prezzemolo tritato, un pizzico di peperoncino dolce e le olive tagliate a rondelle.
- 2.** Condisci il tonno con le nocciole tritate e le foglie di timo limone.
- 3.** Mondati i pomodorini e i cetrioli, dividili a metà i primi e riduci i secondi in spaghetti con l'apposito attrezzo. Condisci le verdure con un cucchiaino di olio, l'aceto di mele, un pizzico di sale, i semi di sesamo e le foglie di menta tritate e le foglie di basilico.
- 4.** Servi il riso con il tonno e gli spaghetti di cetrioli.

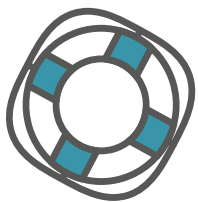
\*Preferibilmente integrale

È UNA CONQUISTA DI OGNI GIORNO



**VITA** magazine  **Ca**

[www.casadivita.it](http://www.casadivita.it)



# FARRO AL PESTO CON TONNO E ASPARAGI AL PEPE ROSA

**Difficoltà:** bassa 🌊 **Costo:** medio 🌊 **Preparazione:** 10 min. + il tempo di cottura del farro

## Ingredienti per 1 persona

- 120 g di Tonno Leggero  
RIO MARE

- 200 g di asparagi
- 60 g di farro\*
- 2 cucchiai di succo di lime
- 2 cucchiai di olio extra vergine di oliva

- Mezzo cucchiaino di pepe rosa
- 2 fili di erba cipollina
- Un cucchiaino di pesto al basilico
- 2 noci sgusciate
- Un pizzico di sale

## Procedimento

1. Sciacqua il farro sotto l'acqua corrente, quindi lessalo in abbondante acqua leggermente salata per il tempo indicato sulla confezione. Scolalo al dente, fallo raffreddare e condiscilo con il pesto al basilico e le noci tritate grossolanamente.
2. Monda gli asparagi e lessali in acqua bollente leggermente salata per pochi minuti (devono rimanere sodi e croccanti). Scolali e condiscili con il succo del lime, un cucchiaino di olio e il pepe rosa.
3. Condisci il tonno con un cucchiaino di olio e l'erba cipollina tritata.
4. Servi il farro con il tonno e gli asparagi.

\*Preferibilmente decorticato



# INSALATA ORTOLANA CON RISO ROSSO E VALERIANA

**Difficoltà:** bassa 🍷 **Costo:** basso 🍷 **Preparazione:** 10 min. + il tempo di cottura del riso

## Ingredienti per 1 persona

- 120 g di Insalata con Tonno  
Ortolana MAREBLU

- 200 g di valeriana
- 60 g di riso rosso
- 1 cucchiaino di semi di girasole
- 1 cucchiaino di succo di limone
- 2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva
- 2 foglie di basilico
- Un pizzico di sale

## Procedimento

1. Cuoci il riso in acqua bollente leggermente salata, scolalo al dente, passalo sotto l'acqua corrente, condiscilo con un cucchiaino di olio e tienilo da parte.
2. Prepara un'emulsione con il succo di limone e un cucchiaino di olio.
3. Tosta leggermente i semi di girasole.
4. Condisci la valeriana con l'emulsione, un pizzico di sale e i semi di girasole tostatati.
5. Condisci il riso con il basilico tritato finemente. Servi l'insalata ortolana con la valeriana e il riso rosso.



# INSALATA DI TONNO CON RISO VENERE, SPINACI E POMODORINI

**Difficoltà:** bassa 🍴 **Costo:** medio 🍴 **Preparazione:** 10 min. + il tempo di cottura del riso

## Ingredienti per 1 persona

- 120 g di Filetti di Tonno  
all'Olio di Oliva NOSTROMO
- 150 g di pomodorini
- 50 g di spinaci freschi
- 60 g di riso Venere
- 1 cucchiaino di origano secco
- 1 spicchio d'aglio sbucciato
- 2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva
- 1 cucchiaino di succo di limone
- 2 noci
- Mezzo cucchiaino di semi di sesamo
- 2 cucchiaini di prezzemolo tritato
- Un pizzico di sale

## Procedimento

1. Mondare i pomodorini, dividerli a metà e disporli su una teglia rivestita di carta forno; condiscili con un cucchiaino di olio, l'origano, un pizzico di sale e l'aglio. Cuocili nel forno caldo a 180°C per circa 20-25 minuti, o finché sono ben cotti. Elimina l'aglio e tieni da parte i pomodorini.
2. Cuoci il riso in acqua bollente leggermente salata, scolalo al dente, passalo sotto l'acqua corrente, condiscilo con un cucchiaino di olio, le noci tritate e un cucchiaino di prezzemolo.
3. Condisci il tonno con i semi di sesamo e un cucchiaino di prezzemolo.
4. Condisci gli spinaci con il succo di limone e un cucchiaino di olio. Servi il riso con il tonno, gli spinaci e i pomodorini al forno.



# SANDWICH CON TONNO, POMODORO E AVOCADO

CON  
ESTRATTO  
DI CETRIOLO,  
MELA E  
SEDANO

**Difficoltà:** bassa 🍷 **Costo:** medio 🍷 **Preparazione:** 15 min.

## Ingredienti per 1 persona

- 100 g di Tonno all'Olio  
di Oliva ASDOMAR

- 50 g di avocado
- 60 g di pane ai semi\*
- 50 g di pomodoro cuore di bue
- 1 cucchiaino di succo di lime
- 2 foglie di basilico
- Un pizzico di sale

### Per l'estratto

- 100 g di cetriolo
- 50 g di mela
- 1 gambo di sedano

## Procedimento

1. Affetta il pomodoro e l'avocado, condisci quest'ultimo con il succo di lime e un pizzico di sale.
2. Prepara l'estratto tagliando in pezzi della stessa grandezza il cetriolo, il sedano e la mela; versa tutto nell'estrattore e metti da parte l'estratto ottenuto.
3. Farcisci il panino con il tonno sgocciolato dall'olio, il basilico, il pomodoro e l'avocado.
4. Servi il panino con l'estratto.



# BRUSCHETTE CON TONNO E MELANZANE

CON  
ESTRATTO  
DI CAROTE  
E ZENZERO

**Difficoltà:** bassa 🍷 **Costo:** medio 🍷 **Preparazione:** 25 min.

## Ingredienti per 1 persona

- 100 g di Filetti di Tonno  
all'Olio di Oliva MARUZZELLA
- 100 g di melanzane
- 60 g di pane da bruschetta\*
- 2 ciuffi di maggiorana fresca
- Un pizzico di paprika dolce
- Un pizzico di sale e pepe

### Per l'estratto

- 150 g di carote
- 1 cm di zenzero fresco

## Procedimento

1. Taglia a cubetti le melanzane e cuocile in una padella antiaderente con dell'acqua per circa 15-20 minuti, o finché sono ben cotte. Aggiungi un pizzico di sale e tieni da parte.
2. Prepara l'estratto tagliando le carote in pezzi omogenei, pela lo zenzero con un pelaverdure e versa tutto nell'estrattore. Tieni da parte l'estratto ottenuto.
3. Tosta leggermente il pane e aggiungi le melanzane, un pizzico di paprika, i filetti di tonno e la maggiorana.
4. Servi le bruschette con l'estratto di carote e zenzero.

\*Preferibilmente integrale

RICETTE A CURA DI



[www.despar.it](http://www.despar.it)

[www.casadivita.it](http://www.casadivita.it)

