

## Riso venere con tonno, ceci e cipolla rossa marinata

*Cerchi un'alternativa alla classica insalata di riso? Prova il nostro riso venere con tonno, ceci e cipolla rossa marinata. Segui la ricetta!*



Un primo piatto con il **pesce** dal sapore e dal profumo intenso, è la nostra proposta di **riso venere con tonno, ceci e cipolla rossa marinata**. L'ingrediente protagonista è la cipolla rossa che viene lasciata marinare per esaltarne il gusto. Perfetto per i **pranzi** o le **cene** delle **giornate estive**, si rivela anche un ottimo modo per consumare i **legumi** nelle stagioni più calde. Provalo subito!

**Difficoltà: bassa**

**Costo: medio**

**Tempo di preparazione: 20 min.**

### Ingredienti

**(per 4 persone)**

**300 g di riso venere Despar Premium**

120 g di ceci già cotti

**195 g di tonno all'olio extravergine di oliva Despar Premium**

1 cipolla rossa di Tropea grande

Aceto di mele Despar Bio,Logico q.b.

4 cucchiaini di olio extra vergine di oliva

1 cucchiaino di zucchero di canna integrale

1 foglia di alloro

Sale e pepe nero q.b.

### Preparazione

1. Sbuccia la cipolla e affettala sottilmente. Trasferiscila in una terrina e aggiungi 5 cucchiaini di aceto, 5 cucchiaini di acqua, lo zucchero, l'alloro, il sale e il pepe. Lascia marinare in frigo per almeno 6 ore.
2. Cuoci il riso venere, fallo raffreddare e trasferiscilo in una terrina capiente.
3. Aggiungi al riso venere i ceci già cotti, il tonno sgocciolato e la cipolla marinata.
4. Condisci con l'olio e regola di sale, se necessario.