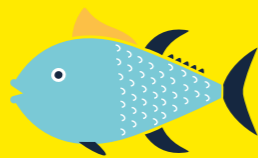


IL TONNO MAGICO

INTERSPAR 



Offerte valide dal 18 maggio al 12 giugno 2016 in tutti i punti vendita Interspar

Ricette e foto di Rossella Venezia per Casa Di Vita Despar

SOMMARIO

4. Il concorso "Tonno e Vinci"
6. Il tonno è magico nel piatto unico
7. Le 5 meraviglie del tonno
8. Tranci di tonno con vinaigrette al prezzemolo, penne al pesto di mandorle e capperi, zucchine marinate
10. Tonno profumato all'origano, pane ai semi, melanzane grigliate con sesamo e pomodori secchi
12. Filetti di tonno alla paprika, biette al peperoncino con anacardi, triangoli di piadina
14. Tonno ai semi di chia in insalata di riso Venere, olive e misticanza
15. Tonno all'origano in insalata di orzo, iceberg e cetrioli con olio piccante
16. Tonno ai semi di lino in insalata di patate e spinacini con vinaigrette alla senape
17. Trancetti di tonno in insalata di riso, carciofini, mandorle e rucola
18. Tonno al lime e wasabi in insalata di farro al pesto, germogli e ravanelli

Dal 18 maggio al 12 giugno **PARTECIPA AL CONCORSO "TONNO E VINCI"...**

... e vivi un'esperienza da **vero Gourmet.**

1

Fai la spesa nel tuo punto vendita Interspar preferito, conserva lo scontrino e ritira il ricettario "IL TONNO MAGICO".

2

Scopri alla fine del ricettario il **codice univoco a 7 cifre** e invialo **via SMS** entro il 12 giugno al numero 342 4126044.

3

Potresti essere uno dei fortunati vincitori di un **weekend Gourmet Boscolo per 2 persone** presso la prestigiosa **Boscolo Etoile Academy**, la scuola dei grandi chef.

Durante il weekend avrai l'opportunità di partecipare a un **esclusivo corso di cucina** per imparare i segreti della buona tavola.

Per un assaggio della Boscolo Etoile Academy: www.scuoladicucinaetoile.com



**CON IL CONCORSO
"TONNO E VINCI"
TENTARE LA FORTUNA
È SEMPLICE:**

Estrazione: 16 giugno 2016

Per maggiori info e regolamento completo: tonnoevinci.despar.it

INTERSPAR

IL TONNO È MAGICO NEL PIATTO UNICO

Il tonno magico? È uno scherzo, vero? È così comune, lo conosciamo fin da piccoli, è solo cibo.

A vederlo così il tonno può essere banale ma **nulla va dato per scontato quando si parla di alimentazione**. Il tonno, infatti, così come tutti gli alimenti ricchi di nutrienti per il nostro corpo, ha delle proprietà davvero magiche. Per attivare questo potere c'è però bisogno di una **formula magica: 50-25-25...** la formula del **piatto unico**.

Oggi più che mai cerchiamo **semplicità**. E in questo, il piatto unico è un vero portento. Si tratta, infatti, di uno schema molto utile per sapere **come comporre ogni pasto** in modo che sia completo dei nutrienti, nelle giuste proporzioni, di cui il nostro corpo ha bisogno per mantenersi in salute. In sintesi, lo schema del piatto unico

suggerisce che pranzo e cena dovrebbero essere composti per:

- il **50%** da **carboidrati** sotto forma di **verdura e frutta**;
- il **25%** da **carboidrati** sotto forma di **cereali integrali o patate**;
- il **25%** da **proteine** animali (come il nostro amato tonno, ma anche altri tipi di pesce oltre che la carne, rossa e bianca, e le uova) o vegetali (legumi).

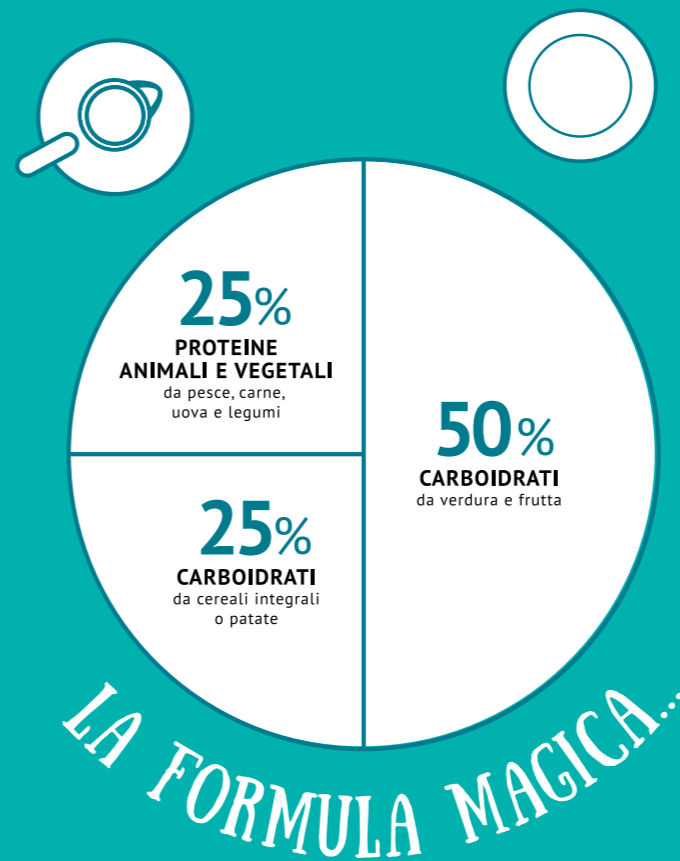
La formula del 50-25-25 è davvero magica se completata con la giusta dose di **lipidi**, o meglio, di **grassi "buoni"** come quelli contenuti nell'olio extra vergine di oliva, nel pesce (ecco qui che ritorna il tonno!), nei semi oleosi, nelle noci e nelle mandorle.

È, per l'appunto, la formula magica del 50-25-25 che permette di nutrire in modo corretto il corpo

e favorire così il **potenziamento della salute**.

Il piatto unico dà la possibilità anche di creare tantissime **combinazioni alimentari** che oltre a essere corrette dal punto di vista nutrizionale sono anche **appetitive**. Il piatto unico è sinonimo, quindi, di **buona cucina**, per questo è stato scelto come modello ideale per le **ricette** proposte nelle pagine seguenti. Grazie a queste ricette vedrai come il piatto unico possa essere realizzato in due modi, con gli ingredienti sia disposti sul piatto separatamente sia mescolati tutti insieme; ma in entrambi i casi, il principio non cambia: il piatto unico permette di creare abbinamenti appetitosi tutti da gustare.

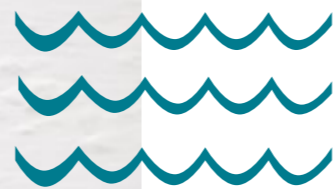
Abracadabra, l'incanto del piatto unico ha inizio...



LE 5 MERAVIGLIE DEL TONNO

Il **tonno** è davvero un valido amico per un'alimentazione completa e ben bilanciata perché:

1. È un'eccellente fonte di **proteine nobili** che il corpo usa per "costruire" muscoli, tessuti, ossa e molto altro ancora.
2. Contiene acidi grassi **omega-3** che hanno incredibili proprietà antinfiammatorie.
3. Offre al corpo tantissimi **sali minerali**.
4. Può essere consumato con una buona frequenza perché è molto **facile da trovare** nei supermercati.
5. È un **ingrediente eccellente** per tante ricette facili e veloci da preparare, come quelle proposte nelle pagine seguenti di questo ricettario.



TRANCI DI TONNO CON VINAIGRETTE AL PREZZEMOLO, PENNE AL PESTO DI MANDORLE E CAPPERI, ZUCCHINE MARINATE

Difficoltà: bassa ↓ Costo: basso ↓ Preparazione: 15 min. (30 min. per la marinatura delle zucchini)

Ingredienti per 1 persona

- 120 g di Trancio di Tonno all'Olio di Oliva NOSTROMO
- Il succo di mezzo limone
- 1 rametto di prezzemolo
- 200 g di zucchini
- 1 pezzetto di zenzero fresco
- 4 foglie di menta
- 4 foglie di basilico
- 80 g di penne rigate*

- 20 g di mandorle pelate
- 1 cucchiaino di capperi sotto sale
- 3 cucchiaini di olio extra vergine di oliva
- Un pizzico di sale e pepe

Procedimento

1. Prepara la vinaigrette emulsionando un cucchiaino di succo di limone con due cucchiaini di olio, il prezzemolo tritato finemente e un pizzico di sale. Con questa condisci il tonno e lascia insaporire.
2. Mondare le zucchini e, con l'aiuto di un pelapatate, ridurre in strisce sottili.
3. Trita al coltello lo zenzero, il basilico e la menta, quindi unisci le zucchini, il resto del succo di limone e un cucchiaino di olio. Aggiungi un pizzico di pepe e mescola delicatamente. Lascia riposare fino a mezz'ora.
4. Trita le mandorle insieme ai capperi, prima dissalati sotto acqua corrente, e un cucchiaino di olio.
5. Cuoci la pasta in abbondante acqua leggermente salata, scola al dente e condisci con il pesto di capperi e mandorle diluito con uno o due cucchiaini dell'acqua di cottura.
6. Servi la pasta insieme al tonno e alle zucchini marinate.

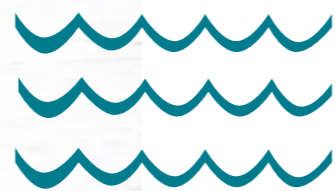


OFFERTA

Trancio di Tonno
all'Olio di Oliva
NOSTROMO
g. 100 x 2

€ 2,49

*Preferibilmente integrale



TONNO PROFUMATO ALL'ORIGANO, PANE AI SEMI, MELANZANE GRIGLIATE CON SESAMO E POMODORI SECCHI

Difficoltà: bassa ↓ **Costo:** medio ↓ **Preparazione:** 10 min. (30 min. per il riposo delle melanzane)

Ingredienti per 1 persona

- 120 g di Cuore di Tonno all'Olio di Oliva ASDOMAR
- 1 cucchiaino di origano secco
- 200 g di melanzane
- 1 cucchiaio di sale grosso
- 3 cucchiari di olio extra vergine di oliva
- 1 pomodoro secco

- Mezzo cucchiaino di semi di sesamo
- Un pizzico di sale
- 80 g di pane ai semi*

Procedimento

1. Monda e taglia le melanzane a fette, poi disponile su uno scolapasta con il sale grosso e un peso sopra perché rilascino il loro liquido amarognolo. Lascia riposare almeno mezz'ora.
2. Condisci il tonno con l'origano.
3. Scola le melanzane dal loro liquido e sciacquale sotto acqua corrente. Grigliale sulla piastra calda circa uno o due minuti per lato.
4. Trasferisci le melanzane in un piatto, condiscile con un cucchiaio di olio, un pizzico di sale, il pomodoro secco tritato e i semi di sesamo.
5. Aggiungi il tonno e il pane a fette, quindi servi.



OFFERTA

Filetto Cuore di Tonno all'Olio di Oliva ASDOMAR g. 150

€ 3,19

*Preferibilmente integrale

LA SALUTE È UNA CONQUISTA DI

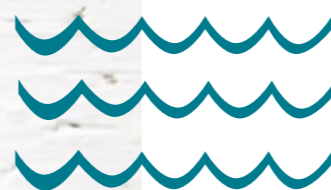


diVITA
magazine



Casa di vita
DES PAR

www.casadivita.it



FILETTI DI TONNO ALLA PAPRIKA, BIETE AL PEPERONCINO CON ANACARDI, TRIANGOLI DI PIADINA

Difficoltà: bassa ↓ Costo: medio ↓ Preparazione: 15 min.

Ingredienti per 1 persona

- 120 g di Filetti di Tonno al Naturale MARUZZELLA
- Mezzo cucchiaino di paprika dolce
- Qualche fogliolina di timo
- 200 g di bietta 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*

Procedimento

1. Condisci il tonno con un cucchiaino di olio, la paprika e le foglioline di timo; lascia insaporire.
2. Monda, lava le biette 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 bietta 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 biette piccanti con gli anacardi insieme alla piadina e al tonno alla paprika.

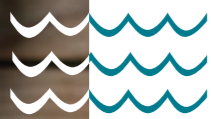


OFFERTA

Filetti di Tonno
al Naturale
MARUZZELLA
g. 140

€ 2,99

*Preferibilmente integrale



TONNO AI SEMI DI CHIA IN INSALATA DI RISO VENERE, OLIVE E MISTICANZA

Difficoltà: bassa ⚡ **Costo:** medio ⚡ **Preparazione:** 10 min. (circa 40 min. per la cottura del riso)

Ingredienti per 1 persona

- 120 g di Tonno al Naturale MAREBLU
- 80 g di riso Venere
- 180 g di misticanza
- 20 g di olive denocciolate
- 1 cucchiaino di semi di chia
- 1 rametto di timo
- 2-3 cucchiari di olio extra vergine di oliva
- 1 pizzico di sale

Procedimento

1. Sciacqua il riso sotto acqua corrente fredda e poi lessalo in abbondante acqua leggermente salata per il tempo indicato sulla confezione. Scola al dente e condisci con un cucchiaino d'olio. Sgrana il riso con una forchetta.
2. Monda e lava la misticanza, scolala e aggiungi le olive denocciolate. Condisci il tutto con uno o due cucchiari di olio, le foglioline di timo e un pizzico di sale.
3. Insaporisci il tonno con i semi di chia, mescolando bene.
4. Riunisci e mescola bene tonno, riso Venere e misticanza, quindi servi.



OFFERTA

Tonno al Naturale
MAREBLU
g. 56 x 2 + 1 gratis

€ 1,99



TONNO ALL'ORIGANO IN INSALATA DI ORZO, ICEBERG E CETRIOLI CON OLIO PICCANTE

Difficoltà: bassa ⚡ **Costo:** basso ⚡ **Preparazione:** 10 min. (circa 25 min. per la cottura dell'orzo)

Ingredienti per 1 persona

- 120 g di Tonno all'Olio di Oliva ASDOMAR
- 80 g di orzo* (ammollato dalla sera prima se indicato sulla confezione)
- 1 rametto di origano fresco
- 1 peperoncino
- Mezzo spicchio di aglio
- 100 g di insalata iceberg
- 100 g di cetrioli
- 4 cucchiari di olio extra vergine di oliva
- Un pizzico di sale

Procedimento

1. Sciacqua l'orzo sotto acqua fredda corrente, quindi lessalo in abbondante acqua leggermente salata per il tempo indicato sulla confezione. Scola al dente, condisci con un cucchiaino d'olio, quindi sgrana lo con una forchetta.
2. Condisci il tonno con l'origano tritato finemente e con un cucchiaino d'olio.
3. Taglia il peperoncino a pezzetti e trita finemente al coltello l'aglio. Aggiungi tre cucchiari di olio.
4. Lava e taglia a fettine sottili il cetriolo. Lava anche l'insalata iceberg, spezzala con le mani e mescolala con le fette di cetriolo. Condisci con l'olio piccante al peperoncino.
5. Aggiungi il tonno e l'orzo, quindi mescola bene.



OFFERTA

Tonno all'Olio di
Oliva ASDOMAR
g. 80 x 8
tagliere pieghevole
in regalo

€ 5,99

*Preferibilmente integrale



TONNO AI SEMI DI LINO IN INSALATA DI PATATE E SPINACINI CON VINAIGRETTE ALLA SENAPE

Difficoltà: bassa ⚡ **Costo:** basso ⚡ **Preparazione:** 15 min. (circa 10 min. per la cottura delle patate)

Ingredienti per 1 persona

- 120 g di Tonno Leggero RIO MARE
- 80 g di patate novelle
- 180 g di spinacini
- 20 g di gherigli di noci
- 1 cucchiaino di semi di lino
- 1 cucchiaino di succo di limone
- 1 cucchiaino di senape
- 4 cucchiaini di olio extra vergine di oliva
- Un pizzico di sale e pepe

Procedimento

1. Lessa le patate in abbondante acqua leggermente salata e privale della buccia.
2. Condisci il tonno con un cucchiaino d'olio e i semi di lino, quindi mescola bene.
3. Prepara la vinaigrette emulsionando la senape con il succo di limone e due cucchiaini di olio.
4. Taglia le patate a fettine e condiscile con un pizzico di sale, un cucchiaino di olio e un pizzico di pepe.
5. Mescola gli spinacini, precedentemente lavati e mondati, con i gherigli di noci, le patate e il tonno e servi insieme alla vinaigrette.



OFFERTA

Tonno Leggero
RIO MARE
g. 60 x 4

€ 3,99



TRANCETTI DI TONNO IN INSALATA DI RISO, CARCIOFINI, MANDORLE E RUCOLA

Difficoltà: bassa ⚡ **Costo:** basso ⚡ **Preparazione:** 10 min. (circa 15 min. per la cottura del riso)

Ingredienti per 1 persona

- 120 g di Trancetti di Tonno all'Olio di Oliva NOSTROMO
- 80 g di riso*
- 20 g di mandorle sgusciate
- 4 cucchiaini di olio extra vergine di oliva
- 1 cucchiaino di succo di limone
- 1 rametto di prezzemolo
- 80 g di carciofini sott'olio (circa 2 carciofini sgocciolati)
- 100 g di rucola
- Un pizzico di sale

Procedimento

1. Sciacqua il riso sotto acqua corrente fredda, quindi lessalo in abbondante acqua leggermente salata per il tempo indicato sulla confezione. Scolalo al dente, condiscilo con un cucchiaino di olio, quindi sgranalo.
2. Taglia le mandorle a filetti.
3. Prepara la vinaigrette emulsionando il succo di limone con un cucchiaino di olio e il prezzemolo tritato. Con questa condisci i carciofini tagliati a metà o a quarti.
4. Mondala, lava la rucola e sistemala in un piatto con i carciofini, il tonno, il riso e le mandorle; aggiungi un cucchiaino d'olio e mescola delicatamente.

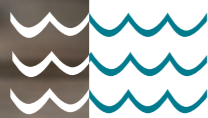


OFFERTA

Trancetti di Tonno all'Olio di Oliva NOSTROMO
g. 300

€ 2,99

*Preferibilmente integrale



TONNO AL LIME E WASABI IN INSALATA DI FARRO AL PESTO, GERMOGLI E RAVANELLI

Difficoltà: bassa ↓ Costo: medio ↓ Preparazione: 15 min. (circa 25 min. per la cottura del farro)

Ingredienti per 1 persona

- 120 g di Tonno con Olio Extra Vergine di Oliva Biologico RIO MARE
- 80 g di farro* (ammollato dalla sera prima se indicato sulla confezione)
- 20 g di pistacchi non salati
- 40 g di ravanelli con le foglie
- 160 g di insalatina verde
- 10 g di germogli misti (ravanello, senape)
- 1 cucchiaino di succo di lime
- Mezzo cucchiaino di pasta wasabi
- 4 cucchiari di olio extra vergine di oliva
- Un pizzico di sale

Procedimento

1. Sciacqua il farro sotto acqua fredda corrente, quindi lessalo in abbondante acqua leggermente salata per il tempo indicato sulla confezione. Scolalo al dente e condisci con un cucchiaino d'olio. Sgranalo, quindi, con una forchetta.
2. Metti a bagno i pistacchi in una tazza d'acqua per circa mezz'ora.
3. Monda i ravanelli e tagliarli a fettine sottili tenendone da parte le foglie.
4. Taglia grossolanamente le foglie di ravanello private dalle coste e tritale in un mixer insieme ai pistacchi scolati e a un cucchiaino d'olio fino a ottenere una crema omogenea.
5. Emulsiona la pasta wasabi con il succo di lime e un cucchiaino di olio e condisci con essa il tonno.
6. Lava l'insalatina e mescolala delicatamente con i ravanelli tagliati e i germogli.
7. Aggiungi il tonno e il farro all'insalata, mescola e servi insieme al pesto di foglie di ravanello e pistacchi.



OFFERTA

Tonno con Olio Extra Vergine di Oliva Biologico **RIO MARE**
g. 65 x 3 + 1 gratis

€ 3,99

*Preferibilmente integrale



XXXXXXXX

Codice a 7 cifre per partecipare al concorso

Ricette by  Casa di vita

DESPAR

www.despar.it
www.casadivita.despar.it

INTERSPAR 