OLIO CUORE

Insalata Tonnata



Fresca, leggera e buonissima con un tocco di Maionese Vegetale Cuore: a pranzo prova l’insalata tonnata!

Ingredienti

- 120 gr fette di Roastbeef o tacchino al forno
- 80 gr **Maionese Vegetale Cuore**
- 60 gr tonno al naturale
- 10 gr capperi dissalati
- 4 cetriolini sott’aceto
- 300 gr insalata mista di soncino e lattughino
- 5 pomodorini
- 10 gr **Olio di Mais Cuore**

- **Persone: 2**

https://www.youtube.com/embed/k2AGd_T0VSc?rel=0

Preparazione

Affetta i cetriolini e i pomodorini. Scola il tonno e frullalo insieme ai capperi unendo **Olio di Mais Cuore**. Unisci il composto alla **Maionese Vegetale Cuore** mescolando con cura. Stendi le fette di roast-beef su un piatto, decora con fettine di cetriolini, l'insalata e i pomodori condendo il tutto con **Olio di Mais Cuore** e sale. Infine, disponi sul piatto delle quenelle di salsa tonnata.

La ricetta è stata preparata con:



Olio di Mais



Maionese Vegetale

Il piatto estivo per eccellenza, ideale come piatto unico. La versione veloce e leggera della ricetta tradizionale. Circa 330 Kcal.



Maria Paola Dall'Erta, La Biologa Chef.