

PRIMI PIATTI

Grano saraceno mediterraneo con tonno

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa PREPARAZIONE: 15 min COSTO: molto basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



Cerchi un'idea fresca per i pranzi estivi? Il **grano saraceno mediterraneo con tonno** è la soluzione perfetta, leggera e facile! Un primo piatto estivo dal sapore rustico e genuino, naturalmente privo di glutine, perfetto da preparare in anticipo per i tuoi pranzi sotto l'ombrellone.

Se ami questi sapori, prova il [Cous cous con verdure](#) o il [Grano saraceno con verdure](#). Per i fan dei legumi, l'[Insalata di ceci e tonno](#) è ottima, mentre per i tocchi esotici c'è il [Riso selvaggio con tonno e limone](#). Ami i classici? L'[Insalata Nizzarda](#) non delude mai. Nelle giornate torride, punta sul [Couscous freddo estivo senza cottura](#). Trova altre idee sfiziose con queste [5 insalate come primo piatto](#)

PREPARA IL GRANO SARACENO MEDITERRANEO CON TONNO

1 **Versa il grano saraceno** precedentemente cotto e freddo in un'insalatiera capiente e sgranalo delicatamente con una forchetta usando un cucchiaino di olio extravergine d'oliva per staccare bene i chicchi.

Lava i pomodorini datterini e tagliali in quattro parti, poi affetta la cipolla rossa a velo (se preferisci un gusto più delicato, lasciala sbollire o riposare in acqua fredda per cinque minuti prima di usarla).

2 **Sciacqua accuratamente i capperi** sotto l'acqua corrente per eliminare tutto il sale in eccesso, poi tritali grossolanamente al coltello insieme alle olive taggiasche.

Sgocciola il tonno dal suo olio di conservazione, spezzettalo con i rebbi di una forchetta e uniscilo al grano saraceno insieme a tutte le verdure preparate.

Profuma l'insalata aggiungendo la scorza grattugiata del limone, un pizzico di origano secco e le foglie di basilico fresco spezzettate rigorosamente a mano per non farle annerire.

3 **Irrora il tutto** con il restante olio extravergine, aggiungi una manciata di pepe nero macinato al momento e un pizzico leggero di sale, facendo attenzione a non esagerare vista la sapidità di capperi e olive.

Mescola accuratamente per amalgamare tutti i profumi e lascia riposare il piatto in

frigorifero per almeno 15 minuti prima di servirlo in tavola.

IDEE ALTERNATIVE

Versione Light: Utilizza tonno al naturale invece di quello sott'olio per abbattere l'apporto calorico, limitando anche l'olio extravergine d'oliva al minimo indispensabile.

Variante Vegetariana/Vegana: Ometti il tonno e inserisci dei ceci ben scolati o dei fagioli cannellini: avrai un pasto completo, ricco di proteine vegetali e altrettanto gustoso.

Idea WOW: Aggiungi della feta greca sbriciolata grossolanamente e dei pinoli tostati in padella per regalare al piatto un piacevole contrasto di consistenze croccanti e un sapore ancora più deciso.

TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Trucco per la riuscita sicura: Il segreto è sgranare delicatamente i chicchi di grano saraceno da freddi, aiutandosi con una forchetta e un po' di olio per staccarli perfettamente.

Lo sfizio in più: Aggiungi un pizzico di peperoncino fresco finemente tritato per dare una nota vivace che si sposa divinamente con i capperi e le olive taggiasche.

L'idea per i bambini: I sapori forti come la cipolla rossa e i capperi potrebbero non essere apprezzati dai più piccoli; prova a sostituirli con dei chicchi di mais dolce e dei cubetti di formaggio delicato.

Idea antispreco: Non sprecare le parti meno nobili: se utilizzi un tonno sott'olio di ottima qualità, l'olio di conservazione può essere riutilizzato per insaporire un sugo veloce al pomodoro, così come i gambi del basilico fresco che spesso vengono scartati.

CONSERVALO COSÌ

Il piatto si conserva comodamente in frigorifero, chiuso in un contenitore ermetico, per circa 2 o 3 giorni. Anzi, lasciandolo riposare, i sapori si amalgameranno ancora meglio, rendendolo perfetto da preparare in anticipo per il giorno successivo!