

OLIO CUORE

## Tonno scottato, verdure di stagione e semi misti



## Ingredienti

- 500 g fette di tonno fresco
- 150 g orzo lessato
- 200 g fagiolini lessati
- 250 g rapa rossa lessata
- 200 g carote mondare
- 20 g semi misti (di canapa, di sesamo, di zucca e di girasole)
- 2 cucchiari **Olio di Mais Cuore**
- 50 g **Maionese Vegetale Cuore**
- **Sale Cuore**

- **Portata: Secondi**
- **Tempo: 15"**
- **Persone: 4**
- **Calorie: 492 Kcal**
- **Grassi: 24.75 g**

---

## Preparazione

- Tagliare il tonno a cubetti e scottarlo in padella in un goccio di **Olio Cuore**. Salare.



- Ridurre a julienne le carote.



- Tagliare a cubetti la rapa.
- Comporre il contenitore con tutte le verdure e il tonno.



- Condire con l'**Olio Cuore** e il sale.



- Completare con i semi e la **Maionese Vegetale Cuore**.



---

La ricetta è stata preparata con:



**Olio di Mais**



**Maionese Vegetale**



**Sale Iposodico**