

A white ceramic bowl filled with a pasta salad. The pasta is a short, ridged variety, possibly fusilli or farfalle, and is coated in a light dressing. It is mixed with sliced pieces of pink salmon, melted white cheese, and fresh green herbs like parsley and chives. Thin orange slices are also scattered throughout. The bowl sits on a light green cloth on a wooden surface. In the background, there are blurred glass jars containing fresh herbs and a small white bowl with a green leaf.

RIO
mare

De echte italiaanse smaak!

Meer recepttips op
www.riomare.be



Rio Mare tonijn

De echte italiaanse smaak



Waarom staat Rio Mare voor de echte italiaanse smaak?
Het antwoord is al even eenvoudig als de ingrediënten van Rio Mare's tonijn in olijfolie. Alleen tonijn van de beste kwaliteit, zuivere olijfolie en een snuifje zeezout, niets meer. Italië is het land van de eerlijke ingrediënten, van voedsel dat smaak met welzijn combineert, net als de producten van Rio Mare.



Verantwoorde kwaliteit



Vandaag de dag gaat verantwoord ondernemen verder dan het leveren van kwaliteitsproducten. Als het gaat om duurzaamheid en de sociale omgeving waarin wij opereren, moeten wij onze verantwoordelijkheid nemen.

Voor bedrijven in de ‘food-industry’, waar gezondheid, welzijn en duurzaamheid een essentiële rol spelen, is dit des te belangrijker. Om geloofwaardig te zijn in verantwoord ondernemen, is een transparante aanpak een must.

“Verantwoorde kwaliteit” omvat de verplichtingen waaraan wij ons op dit gebied hebben verbonden.

“Verantwoorde kwaliteit” omvat een all-round kwaliteitsconcept met verantwoordelijkheid voor de gehele keten van het moment dat de vis wordt gevangen tot het moment waarop het product op tafel wordt gezet. Dit besluit geeft aan dat wij ons blijven inzetten voor duurzame kwaliteit en het geeft de richting aan die we de komende jaren zullen volgen.

De 7 gebieden waar wij ons op richten om zodoende een beleid te ontwikkelen voor duurzaamheid op het gebied van milieu en maatschappelijke verantwoordelijkheid zijn:

- Tonijnvangst en de bescherming van het ecosysteem
- Respect voor het milieu
- Respect voor mensen
- Selectie van grondstoffen
- Analyses en controles
- Traceerbaarheid van het product
- Voeding en welzijn

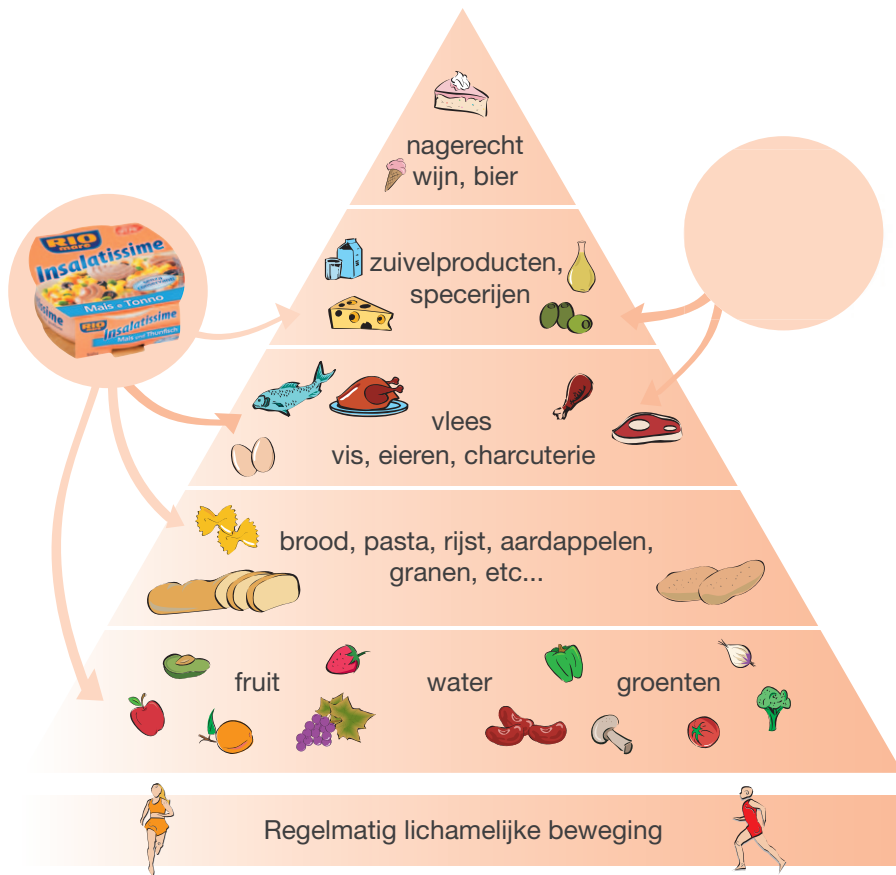


Omega 3 in het kort

Dit zijn vetzuren die een gunstige invloed kunnen uitoefenen bij het voorkomen van problemen met hart en bloedvaten. Bovendien vervullen ze een fundamentele rol in de ontwikkeling van de hersenen en helpen ze vele andere aandoeningen te voorkomen. We kunnen onze voeding verrijken met voedsel dat omega 3 bevat door meer vis, voedingssupplementen of speciale voedingsmiddelen te eten. De voornaamste bronnen van omega 3-vetzuren in onze voeding zijn vis (zalm, haring, makreel, sardienen, tonijn) en visolie.



Voedselpiramide voor de mediterrane keuken:





RIO
mare

Macaroni alla Pugliese met tonijn en broccoli

Bereidingstijd: 30 minuten

Rio Mare product:
tonijn in olijfolie

Menu: hoofdgerecht

Moelijkheidsgraad: 🍷🍷🍷🍷

Seizoen: herfst-winter

Regio: Puglia

Ingrediënten voor 4 personen:

- 350 g macaroni
- 1 blikje Rio Mare tonijn in olijfolie (van 160 g)
- 500 g broccoli
- 1 ui
- 2 teentjes look
- 30 ml olijfolie
- 20 g geraspte Parmezaanse kaas
- 1 pepertje
- zout



Uniek recept: proteïnen, koolhydraten en vezels in één enkel gerecht!

Bereidingswijze:

1. Snijd de broccoli in roosjes en hak de steel in kleine blokjes. Snijd de ui in dunne plakjes en hak de knoflook en het pepertje fijn. Laat in een grote koekenpan de look, de ui en het pepertje in wat olie lichtbruin worden. Zet dit even aan de kant.
2. Breng een ruime hoeveelheid water aan de kook en voeg zout toe. Voeg de pasta en de broccoli toe en breng aan de kook. Laat vervolgens uitlekken. Schep daarna de pasta en de broccoli in de koekenpan met de bereiding en voeg wat van het kookvocht toe.
3. Voeg de parmezaan toe. Meng gedurende een minuut op een zacht vuur, voeg de licht uitgelekte tonijn toe en dien op.






Lasagne van tonijn en ricotta

Bereidingstijd: 30 minuten

Rio Mare product:
tonijn in olijfolie

Menu: hoofdgerecht

Moelijkheidsgraad: 

Seizoen: herfst-winter

Regio: Emilia Romagna

Ingrediënten voor 4 personen:

- 200 g lasagnebladen
- 2 blikjes Rio Mare tonijn in olijfolie (van 160 g)
- 4 courgettes
- 4 rijpe tomaten
- 1/2 ui
- 300 g ricotta
- 50 g geraspte Parmezaanse kaas
- 500 ml bechamelsaus
- basilicum blaadjes
- 30 ml olijfolie
- zout



Bereidingswijze:

1. Snijd de courgettes en de ui in dunne schijfjes en laat ze in een pan bruinen met olijfolie. Voeg een snuifje zout toe en stoof de groenten tot ze gaar zijn.
2. Snijd de tomaten in schijfjes, meng de ricotta onder de courgettes en voeg de Parmezaanse kaas bij de bechamelsaus.
3. Leg een laag lasagnevellen in een ovenschaal en schep enkele lepels bechamelsaus op de vellen. Schep er vervolgens wat van het courgette-ricottamengsel op, een hoeveelheid uitgelekte tonijn en enkele schijfjes tomaat. Kruid met basilicumblaadjes en bedek met een nieuwe laag pastavellen.
4. Herhaal deze stappen totdat alle ingrediënten zijn opgebruikt. Bak de lasagne gedurende ongeveer 30 minuten in een voorverwarmde oven op 180°C.

Lekkere variant: leg een paar fijne schijfjes tomaat op de lasagne alvorens hem in de oven te zetten.





RIO
mare

Salade met tonijn, paprika, mango en amandel

Bereidingstijd: 30 minuten

Rio Mare product:
tonijn in olijfolie

Menu: hoofdgerecht

Moelijkheidsgraad: 🍴🍴🍴🍴🍴

Seizoen: lente-zomer

Regio: Lombardia

Ingrediënten voor 4 personen:

- 2 blikjes Rio Mare tonijn in olijfolie (van 160 g)
- 200 gr gemengde salade met enkele blaadjes spinazie
- 20 g amandelschilfers
- 2 paprika's (1 gele en 1 rode)
- 1 rijpe mango
- het sap van 1/2 limoen
- een scheutje extra vergine olijfolie
- zout en vers gemalen zwarte peper



Bereidingswijze:

1. Rooster de hele paprika's in een oven voorverwarmd op 220° en draai ze af en toe om ervoor te zorgen dat ze niet aanbranden.
2. Rooster de amandelschilfers lichtjes.
3. Pel de mango, snijd in lange, dunne reepjes en werk af met het limoensap, de olie, een snuifje zout en een gulle hoeveelheid zwarte peper. Laat de tonijn uitlekken, verwijder de verbrande schil van de paprika's en snijd in vierkantjes.
4. Meng de paprika's, mango en tonijn om ervoor te zorgen dat ze allemaal goed gekruid zijn. Meng alle ingrediënten licht door elkaar. Voeg de salade toe net voor het serveren om ervoor te zorgen dat het gerecht fris en heerlijk geurend is. Garneer met de amandelschilfers.





Pappardelle met tonijn en artisjokken

Bereidingstijd: 30 minuten

Rio Mare product:
tonijn in olijfolie

Menu: hoofdgerecht

Moelijkheidsgraad: 

Seizoen: lente-zomer

Regio: Sardegnia



Bereidingswijze:

1. Breng een pan met water aan de kook en voeg wat zout toe.
2. Was ondertussen de artisjokken, snijd deze door de helft en ontdoe deze van de buitenste bladeren, de stengel, de bruine punten en het middelste bosje haar. Snij hierna de artisjokken in kleine plakjes.
3. Open het blikje tonijn in olijfolie, laat deze uitlekken en vang de olie op. Verdeel het vervolgens in mooie stukken zodat de tonijn in de pasta later evenredig verdeeld is.
4. Voeg vervolgens aan het kokende water de pappardelle (of tagliatelle) toe en kook het gaar in de tijd die op de verpakking is aangegeven.
5. Pak hierna een pan en fruit hierin de knoflook. Gebruik hiervoor twee eetlepels olijfolie van de tonijn en wat boter. Nadat de knoflook goudbruin is voeg de artisjokken, wat zout en een paar theelepels water toe. Bak al roerende gedurende 5 minuten, voeg de uitgelekte tonijn toe, en breng het op smaak met wat marjolein.
6. Giet de pasta tenslotte af in een vergiet en schep de saus met de tonijn door de pasta.

Ingrediënten voor 4 personen:

- 350 g pappardelle (of tagliatelle)
- 2 blikjes Rio Mare tonijn in olijfolie (van 160 g)
- 3 artisjokken
- 1 teentje knoflook
- 20 g boter
- zout
- een paar takjes verse marjolein





RIO
mare

Macaroni met tonijn, verse ricotta en Mediterrane kruiden

Bereidingstijd: 30 minuten

Rio Mare product:
tonijn in olijfolie

Menu: hoofdgerecht

Moelijkheidsgraad: 🍷🍷🍷🍷

Seizoen: herfst-winter

Regio: Abruzzo



Bereidingswijze:

1. Breng eerst een pan met water aan de kook. Voeg vervolgens wat zout toe en doe de macaroni erin. Kook de macaroni gaar in de tijd die op de verpakking is aangegeven.
2. Open de blikjes tonijn, laat het uitlekken en vang de olie op.
3. Snijd hierna de sinaasappelschil in lange dunne reepjes en zorg ervoor dat het witte gedeelte verwijderd is. Hak vervolgens de peterselie, tijm en bieslook.
4. Pak een kom en doe hierin de ricotta met twee eetlepels olijfolie van de tonijn, zout, peper, een deel van de kruiden en een beetje kookvocht van de pasta. Meng alles goed door elkaar tot er een gladde massa ontstaat.
5. Giet de macaroni af, schep de saus erover en voeg tenslotte de tonijn toe. Voeg de sinaasappelschil en de overgebleven kruiden toe en het gerecht is klaar.

Ingrediënten voor 4 personen:

- 350 g macaroni of een andere korte pasta soort
- 2 blikjes Rio Mare tonijn in olijfolie (van 160 g)
- 200 g verse ricotta kaas
- een handvol peterselie, tijm en bieslook
- 1/2 sinaasappelschil
- zout
- vers gemalen peper



Variatietip: Vervang de sinaasappelschil door een citroenschil.





Tagliatelle met tonijn, asperges en lente-ui

Bereidingstijd: 30 minuten

Rio Mare product:
tonijn in olijfolie



Menu: hoofdgerecht

Moelijkheidsgraad: 🍴🍴🍴🍴

Seizoen: lente-zomer

Regio: Piemonte

Ingrediënten voor 4 personen:

- 1 blikje Rio Mare tonijn in olijfolie (van 160 g)
- 500 gram groene asperges
- 2 lente-uitjes
- 1 eetlepel olijfolie
- 125 ml water
- zout
- 350 g tagliatelle
of tagliolini
- versgemalen peper



Bereidingswijze:

1. Voor het bereiden van dit tagliatelle recept, breng eerst een pan met water aan de kook. Open ondertussen het blikje tonijn en laat deze uitlekken.
2. Pak vervolgens de asperges en snijd de koppen eraf, verwijder een stukje van de onderkant en snijd de asperges hierna in stukjes. Neem de lente-ui en verdeel deze in ringetjes.
3. Bak de aspergestukjes en de bosui goudbruin in de olijfolie. Voeg wat water en zout toe en kook het zachtjes door voor ca. 10 minuten. Pureer de groenten met vocht en zet het apart.
4. Doe de tagliatelle in het kokende water en kook het gaar volgens de aanwijzingen op de verpakking. Kook intussen ook de aspergekoppen gedurende 3 minuten.
5. Giet tenslotte de tagliatelle af en voeg deze toe aan de aspergepuree, samen met de tonijn en de aspergekoppen. Breng het recept op smaak met versgemalen peper.

Variatietip:

- Vervang de lente-ui door een sjalot.
- Combineer groene asperges eens met bleekselderij.



Spaghetti carbonara met courgettes

Bereidingstijd: 30 minuten

Rio Mare product:
tonijn in olijfolie



Menu: hoofdgerecht

Moelijkheidsgraad: 🍷🍷🍷🍷

Seizoen: lente-zomer

Regio: Lazio

Ingrediënten voor 4 personen:

- 350 g spaghetti
- 2 blikjes Rio Mare tonijn in olijfolie (van 160 g)
- 3 courgettes
- 2 eierdooiers en 1 heel ei
- 4 eetlepels verse room
- 1 theelepel geraspte Parmezaanse kaas
- zout
- ruime hoeveelheid zwarte peper



Bereidingswijze:

1. Breng water aan de kook en voeg wat zout toe.
2. Was ondertussen de courgettes en snijd deze in dunne reepjes. Open vervolgens de blikjes tonijn in olijfolie, laat dit uitlekken en vang de olie op. Verdeel de tonijn vervolgens in mooie stukken zodat ze later goed verspreid in de spaghetti zitten.
3. Doe vervolgens de spaghetti in het kokende water en kook de spaghetti gaar in de tijd die op de verpakking is aangegeven.
4. Bak de courgettes bruin in een pan en maak hierbij gebruik van de opgevangen olijfolie uit het blikje tonijn. Breng het op smaak met wat zout.
5. Klop de eieren los samen met de Parmezaanse kaas en de room. Voeg vervolgens de inmiddels warme courgettes en uitgelekte tonijn eraan toe.
6. Giet de spaghetti af en doe de spaghetti terug in de pan, schep tenslotte de saus erover en breng de spaghetti op smaak met wat gemalen zwarte peper.