

**5 RICETTE CON IL TONNO IN SCATOLA**

**PER IL CAMBIO DI STAGIONE**

**Ne soffre il 20% della popolazione,** secondo recenti ricerche scientifiche**,** e da tutti è conosciuta comesindrome da cambio di stagione (Seasonal Affective Disorder): un effetto naturale dovuto al cambiamento di temperatura e alla durata delle ore di luce, che però genera spossatezza e stress. Ed è soprattutto il passaggio tra l’inverno e la primavera a generare la “crisi da risveglio”. Ma è possibile dare una smossa al nostro orologio biologico a partire dalla tavola. **La food blogger Rossella Cosentino (“Rossella in Padella”)** ha realizzato **5 ricette a base di tonno in scatola** che, abbinate ad alimenti strategici, sono un’ottima idea per il cambio di stagione**. Inoltre, la presenza di iodio nel tonno in scatola** aiuta a rafforzare il sistema immunitario, le prestazioni del cervello, la memoria, e regolare la temperatura corporea, soprattutto in questo periodo dell’anno.

I piatti uniscono **gusto, tradizione e sana alimentazione.** “*Il tonno in scatola è un prezioso alleato che non manca mai nella mia dispensa. Si presta a diversi usi in cucina e mi aiuta in tante preparazioni*” commenta Rossella Cosentino. Da pasto veloce quando si ha poco tempo a ingrediente per ricette elaborate, il tonno in scatola viene consumato regolarmente tutto l’anno ed è uno degli alimenti più amati dagli italiani (presente nel 94% delle dispense italiane – dati Doxa/ANCIT).

***“Panzerotti con tonno e olive”***

**Difficoltà:** bassa

**Porzioni:** circa 15 frittelle

**Tempo di preparazione:** 10 minuti

**Tempo di cottura:** 25 minuti

**Ingredienti:**

* 1 confezione di pasta sfoglia
* 100 g di tonno sott’olio in scatola
* 50 g di olive verdi denocciolate
* 40 g grana grattugiato
* 2 cucchiai formaggio spalmabile
* 1 cucchiaino concentrato di pomodoro
* 1 cucchiaio acqua
* 1 cucchiaio olio extra vergine d'oliva
* 1 cucchiaio formaggio grattugiato
* 1 manciata di sesamo

**Preparazione:**

In una ciotola amalgamare il tonno sgocciolato dall'olio di conservazione con il formaggio spalmabile, il grana grattugiato e le olive a pezzetti. Ritagliare dalla pasta sfoglia, aiutandoti con un coppa pasta rotondo di 10-12 cm di diametro, 5 o 6 cerchi. Farcire ciascun cerchio con un cucchiaio di composto. Richiudere i cerchi a mezza luna, dando la forma di panzerotto e sigillando molto bene il bordo con i rebbi di una forchetta. Questo passaggio è molto importante, altrimenti il panzerotto si aprirà durante la cottura. Mescolare 1 cucchiaio di concentrato di pomodoro con uno di acqua e di olio extra vergine d'oliva. Con questo, spennellare la parte superiore dei panzerotti. Spolverizzare con il formaggio grattugiato ed il sesamo. Portare il forno a 180°C ed infornare i panzerotti per circa 25 minuti, fino a doratura. Sfornare e servire ben caldi.

**La food blogger Rossella Cosentino:**

“*Un’idea gustosa, facile e veloce da preparare, i panzerotti con tonno e olive sono ideali per una merenda, a lavoro o per i ragazzi all’uscita da scuola. Inoltre, le proprietà del tonno unite a quelle delle olive, rendono questa ricetta anche sana e completa*”.

**Il commento del Prof. Migliaccio**

“*E' una classica pietanza che si rifà alla dieta mediterranea; si prepara in poco tempo e in un solo piatto concentra le proteine di origine animale e vegetale, carboidrati e condimento eccezionale quale l'olio extravergine d'oliva. Inoltre è arricchita dal calcio e dalle proteine ad alto valore biologico provenienti dal formaggio*”.

## *“Penne al tonno, acciughe e pomodori”*

**Difficoltà:** bassa

**Porzioni:** 4 persone

**Tempo di preparazione:** 15 minuti

**Tempo di cottura:** 10 minuti

**Ingredienti:**

* 450 g penne
* 160 g tonno sott'olio in scatola
* 2 acciughe sott'olio
* 60 g olive verdi denocciolate
* 60 g pomodorini
* 6 cucchiai pomodoro concentrato
* 1 pizzico sale e pepe
* 1 spicchio d'aglio
* qb olio extra vergine d'oliva
* qb origano

**Preparazione:**

Mettere a bollire l'acqua per la pasta. Nel frattempo, in una padella capiente, rosolare l'aglio intero in un filo d'olio extra vergine d'oliva. Aggiungere le acciughe sott'olio e qualche cucchiaio di acqua per farle sciogliere meglio. Aggiungere i pomodorini tagliati in 4 e le olive a pezzetti. Unire anche il pomodoro concentrato e circa mezzo bicchiere d'acqua per farlo diluire. Mettere un pizzico di sale e di pepe, poi aggiungere il tonno sgocciolato dall'olio. Lasciare cuocere un paio di minuti, poi spegnere il fuoco. Non appena la pasta sarà al dente, scolare ed aggiungere le penne nella padella con il condimento. Mescolare e lasciare cuocere per qualche istante. Impiattare e servire con un filo d'olio extra vergine d'oliva ed una spolverata di origano.

**La food blogger Rossella Cosentino:**

“*Ingredienti semplici, spesso presenti nella nostra dispensa, e che hanno la capacità di rendere gustosa ogni cosa. Un primo piatto che richiama i sapori e gli odori del primo caldo e che si sposa, contestualmente, con diverse occasioni*”.

**Il commento del Prof. Migliaccio**

*“E' una pietanza completa sia da un punto di vista proteico che lipidico, corretto l'apporto di carboidrati complessi e giusta la quantità di pomodoro con spezie ed erbe aromatiche che ne esaltano il sapore. Il solo leggere i componenti fa venire l'acquolina in bocca e il desiderio di consumare questa pietanza”.*

***“Frittelle di tonno e zucchine”***

**Difficoltà:** bassa

**Porzioni:** circa 15 frittelle

**Tempo di preparazione:** 10 minuti

**Tempo di cottura:** 10 minuti

**Ingredienti:**

* 80 g farina 00
* 100 g tonno in scatola
* Mezza zucchina grattugiata
* 1 uovo
* 1 cucchiaino di lievito per torte salate
* 1 pizzico di sale, pepe, noce moscata
* 1 ciuffo di prezzemolo

**Preparazione:**

Versare in una ciotola il tonno in scatola ben sgocciolato dall'olio di conservazione. Aggiungere l'uovo e mescolare con una forchetta. Aggiungere un pizzico di sale, uno di pepe e uno di noce moscata. Unire la zucchina grattugiata a crudo ed il prezzemolo tritato finemente, e infine anche la farina ed il lievito.

Amalgamare con una forchetta. Poi far riposare il composto nel frigorifero per un'oretta.

Mettere l'olio a scaldare in un pentolino o in una padella, e quando sarà ben caldo, tirare fuori il composto per le frittelle. Prendere un cucchiaio di composto alla volta e friggere nell'olio facendo dorare da entrambi i lati, mettere ad asciugare su carta assorbente e poi servire. Le frittelle con tonno e zucchine sono molto buone sia calde, appena fritte, che fredde.

**La food blogger Rossella Cosentino:**

“*Un’idea per tutte quelle volte in cui si ha voglia di coccolarsi, facendo uno strappo alla regola e alla dieta. Un’ottima idea per un aperitivo o uno stuzzichino sfizioso, home made, con ingredienti di facile reperibilità e di stagione, come le zucchine, che si sposano perfettamente con il tonno in scatola*”.

**Il commento del Prof. Migliaccio**

*“Di rapida preparazione e con il giusto apporto energetico. La presenza di molti nutrienti rende la ricetta completa ed appetitosa. Mangiandone "un po' più del necessario", le frittelle possono sostituire un pasto”.*

***“Orecchiette con tonno, cavolfiori e pinoli”***

**Difficoltà:** bassa

**Porzioni:** 4 persone

**Tempo di preparazione:** 20 minuti

**Tempo di cottura:** 10 minuti

**Ingredienti:**

* 400 g orecchiette
* 160 g tonno al naturale
* 300 g cavolfiore
* 30 g pinoli
* 2 acciughe sott'olio
* 1 pizzico sale, pepe e peperoncino
* 1 spicchio d'aglio
* olio extra vergine d'oliva q.b.
* 1 ciuffo prezzemolo

**Preparazione:**

Lessare, per prima cosa, il cavolfiore in acqua salata. Conservare l’acqua di cottura e utilizzarla per cuocere le orecchiette. Mentre la pasta cuoce, preparare il condimento. In una padella grande, rosolare lo spicchio d'aglio intero in un filo di olio extra vergine d'oliva. Aggiungere le acciughe e pochissima acqua per farle sciogliere. Unire il cavolfiore lessato, a pezzi, e i pinoli. Lasciare rosolare con il coperchio, aggiungendo un pizzico di sale, pepe e peperoncino. Unire il tonno in scatola ed un ciuffo di prezzemolo tritato. Scolare la pasta al dente e mescolarla delicatamente nella padella assieme al condimento. Servire ben caldo con un filo d'olio extra vergine d'oliva a crudo.

**La food blogger Rossella Cosentino:**

“*Una vera sorpresa per un piatto che piace anche ai piccoli, generalmente restii a mangiare le verdure. Complice anche il tonno in scatola, che piace a tutti e che si sposa benissimo con il cavolfiore. A completare il tutto, la croccantezza dei pinoli che crea il giusto equilibrio*”.

**Il commento del Prof. Migliaccio**

*“Tempi di preparazione un po' più lunghi rispetto ad altre ricette, ma con un gusto eccezionale. Presenza di tutti i nutrienti necessari per una sana e corretta alimentazione e per dare la giusta gratificazione...consuma questa pietanza e non te ne pentirai”.*

***“Carciofi ripieni al tonno”***

**Difficoltà:** bassa

**Porzioni:** 4 persone

**Tempo di preparazione:** 15 minuti

**Tempo di cottura:** 25 minuti

**Ingredienti:**

* 8 carciofi
* 320 g tonno sott'olio in scatola
* 30 g pomodori secchi
* 1 spicchio d'aglio
* 40 g di pane
* 2 uova
* 30 g ricotta
* 40 g grana grattugiato
* 1 ciuffo di prezzemolo
* 1 pizzico di sale e pepe
* olio extra vergine d'oliva q.b.

**Preparazione:**

In una ciotola amalgamare il tonno sgocciolato dall'olio di conservazione, con la ricotta, i pomodori secchi a pezzetti, il prezzemolo tritato ed il formaggio grattugiato. Mescolare ed aggiungere un pizzico di sale e di pepe, poi il pane sbriciolato ed infine l'uovo. Ora passare alla pulizia dei carciofi, eliminando il gambo e le foglie esterne più dure. Tagliare la parte superiore e lasciare a bagno in una ciotola con acqua e limone, per qualche minuto. Poi asciugare su fogli di carta assorbente. Sgranare le foglie e riempire con il composto al tonno, cercando di arrivare nelle cavità tra le foglie. Adagiare i carciofi in una piccola pirofila e spolverizzare con un pizzico di sale e di grana grattugiato. Completare con un filo d'olio extra vergine d'oliva. Aggiungere all'interno della pirofila qualche cucchiaio d'acqua, poi infornare a 190°C per circa 20-25 minuti. Una volta pronti, servire ben caldi.

**La food blogger Rossella Cosentino:**

*“Una rivisitazione in chiave moderna di una ricetta tradizionale. I* carciofi sono tra gli ortaggi primaverili più apprezzati e versatili. Ripieni al tonno *sono* *un secondo piatto diverso dal solito ma diventano anche un piatto unico per pranzi veloci con gli amici”.*

**Il commento del Prof. Migliaccio**

“Può essere un secondo piatto, ma io lo consiglio come piatto unico con l'opportuna aggiunta di un frutto o di una macedonia di frutta. Presenza di tutti i nutrienti energetici come proteine, carboidrati e lipidi, di vitamine e sali minerali. Encomiabile l'utilizzazione di carciofi, ortaggi primaverili tra i più desiderati e amati. Le uova e la ricotta nobilitano questa pietanza e la rendono eccezionale”.

**Ufficio stampa ANCIT**

INC –Istituto Nazionale per la Comunicazione

Ivana Calò [i.calo@inc-comunicazione.it](mailto:i.calo@inc-comunicazione.it) 3248175786