

Pomodori ripieni freddi con quinoa e tonno

- quinoa
- alcuni pomodori
- 1 scatola di tonno
- cipolline sott'aceto tritate
- alcune olive nere tritate
- sale



FACILEeBUONO

Scopri questa gustosa ricetta



Cuociamo la quinoa secondo le istruzioni sulla confezione.

Laviamo e tagliamo a metà i pomodori.

Li svuotiamo e li saliamo all'interno.

In una ciotola mettiamo il tonno sgocciolato, le cipolline, le olive e la quinoa sgocciolata.

Mescoliamo per bene in modo che il composto risulti omogeneo e riempiamo i pomodori.

Serviamo su letto di rucola.

Particolari pomodori ripieni freddi estivi, una ricetta semplice da preparare per le calde serate.