



Riz

Riz au thon et à la tomate



40 min 15 min 25 min **0** **492**
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le riz au thon et à la tomate

1 litre(s) **Eau**
300 g **Riz Blanc**
300 g **Thon au naturel**
400 g **Tomate(s)
concassée(s)**
1 **Oignon(s)**
1 c. à café **Origan séché**
3 c. à soupe **Huile d'olive**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Étape 1

Préparation du riz

- 1 Porter une casserole d'eau salée à ébullition.
- 2 Verser le riz et faire cuire pendant 15 minutes.

Étape 2

Préparation de la sauce

- 1 Eplucher l'oignon à l'aide d'un couteau d'office et l'émincer finement à l'aide d'un couteau émincer.
- 2 Faire chauffer un filet d'huile d'olive dans une casserole et y faire dorer l'oignon émincé.
- 3 Ajouter les tomates concassées et l'origan puis laisser réduire pendant 10 minutes.
- 4 Ajouter le thon au naturel, mélanger à l'aide d'une cuillère en bois et rectifier l'assaisonnement avec du sel et du poivre.

Étape 3

Dressage

- 1 Egoutter le riz à l'aide d'une passoire.
- 2 Ajouter le riz à la sauce à la tomate et au thon puis

mélanger à l'aide d'une cuillère en bois.

3 Servir immédiatement.