

SECONDI PIATTI

Tonno alla marinara

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#) / [Calabria](#)

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [10 min](#) COTTURA: [20 min](#) COSTO: [medio](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



INGREDIENTI

TONNO 800 gr
PANGRATTATO 100 gr
POMODORI 200 gr
OLIVE NERE 50 gr
BASILICO 1 rametto
CAPPERI 1 cucchiaio da tavola
PEPERONCINO ROSSO PICCANTE 1
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4
cucchiaini da tavola
SALE

PREPARAZIONE

1 Ungete di olio d'oliva una teglia di coccio, disponetevi il tonno, cosprgete di pangrattato.



2 Aggiungete filetti di pomodoro fresco, olive nere snocciolate, capperi, qualche foglia di basilico, pezzetti di peperoncino e sale.

Bagnate con altro olio d'oliva e cuocete in forno a 180° per 20 minuti.

