

SECONDI PIATTI

Tonno alle mandorle

LUOGO: Europa / Italia / Sicilia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa COSTO: medio REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



INGREDIENTI

TONNO a fette - 800 gr

CIPOLLE 1

CAPPERI 1 cucchiaio da tavola

MANDORLE 75 gr

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4
cucchiari da tavola

SALE

PEPE NERO

PREZZEMOLO 1 ciuffo

PREPARAZIONE

- 1 Pelate le mandorle (dopo averle sbollentate per qualche istante) e pestatele molto finemente nel mortaio.

Trasferite le mandorle su di un tovagliolo che chiuderete a sacchetto e, tuffandole ripetutamente, spremendo di volta in volta, in mezzo litro d'acqua, ne ricaverete il latte di

mandorla.

A parte, pulite la cipolla e tritatela insieme ai capperi. Fate soffriggere questo composto in tegame con un po' di olio insieme alle fette di tonno.



2 Fate ben rosolare il tutto e regolate di sale e pepe.

A questo punto distribuite del prezzemolo tritato e bagnate il tonno con il latte di mandorla preparato precedentemente.



3 Terminate di cuocere a fuoco vivo finchè il sughetto risulterà ristretto.

Servite il piatto caldo.