

SECONDI PIATTI

Tonno scottato all'aceto balsamico

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [10 min](#) COTTURA: [6 min](#) COSTO: [medio](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



INGREDIENTI

TONNO ROSSO fresco e di 150 g circa
ciascuno e alto 2 cm - 4 fette
ACETO BALSAMICO (di Modena) - 30 gr
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) (ligure) - 100 gr
SALE MARINO INTEGRALE
PEPE NERO macinato fresco -

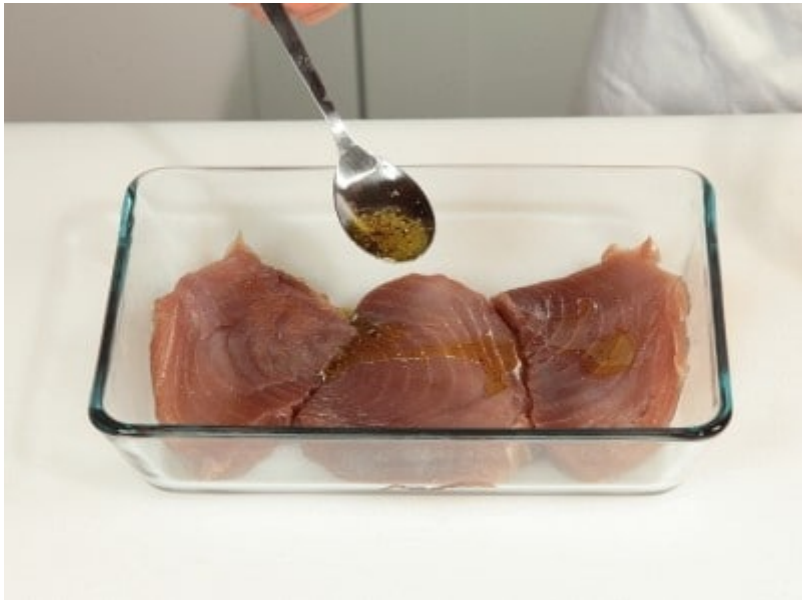
Un piatto che è diventato ormai quasi un classico, una "bistecca" di tonno non troppo cotta condita con l'aceto balsamico: semplice, veloce da preparare e saporitissima.

PREPARAZIONE

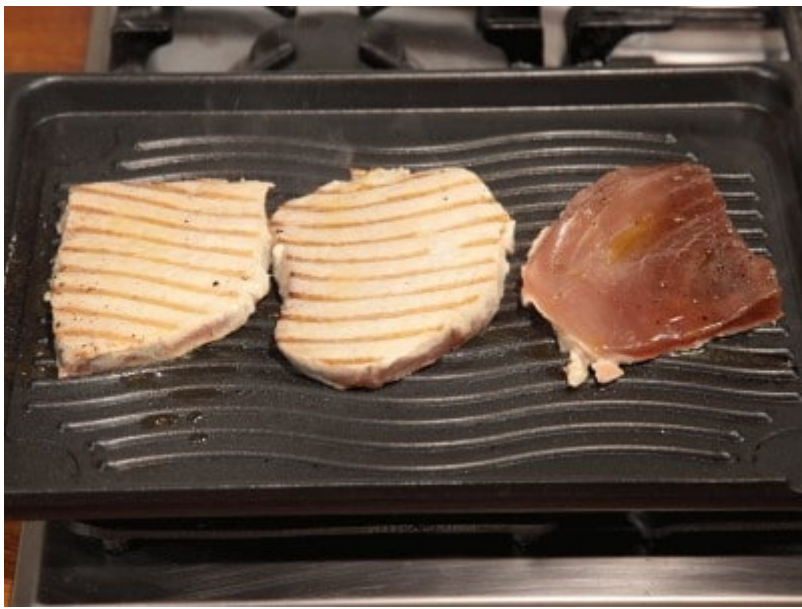
- 1 Con metà dell'olio extravergine, il sale ed il pepe macinato al momento, preparate una marinata.



2 Irrorate i filetti di tonno e lasciateli riposare per circa mezz'ora a temperatura ambiente.

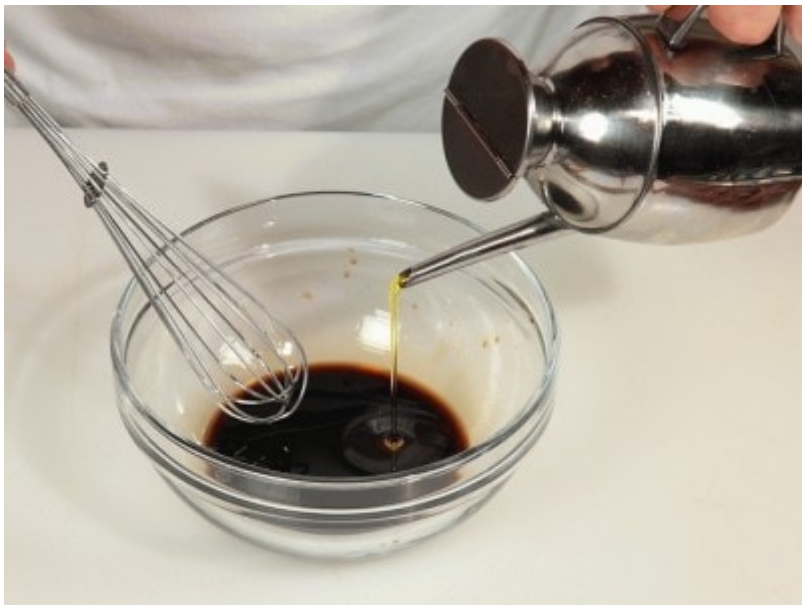


3 Trascorso questo tempo, sgocciolateli e adagiateli su una griglia o su una piastra di ghisa molto calda.



- 4 Fateli cuocere per 3 minuti per lato, avendo cura di lasciare il tonno "al sangue" all'interno; se venisse cotto completamente, infatti, risulterebbe asciutto e stopposo.

Dopo aver diviso ogni singolo filetto in due parti, conditele con il restante olio extravergine e aceto balsamico di Modena emulsionati insieme.



- 5 Contorno ideale è un'insalata di germogli di soia e insalatine novelle condita con olio extravergine, sale e lamponi freschi, il tutto frullato insieme a ottenere una vinaigrette fruttata.