

SECONDI PIATTI

Filetto di tonno in padella con cipolle in agrodolce

DOSI PER: **4 persone** DIFFICOLTÀ: **molto bassa** PREPARAZIONE: **10 min** COTTURA: **30 min** COSTO: **elevato**



Il tonno è un pesce azzurro amico della nostra salute: **povero di grassi ma ricco di proteine**, è l'**alimento ideale** per chi vuole mantenersi in forma senza rinunciare al gusto. Il **filetto di tonno in padella con cipolle in agrodolce** è un [secondo piatto](#) **semplice e raffinato**, adatto anche per una [cena veloce](#) con amici.

Il **tonno fresco**, dal sapore forte e deciso, si può cucinare in diversi modi e con diversi condimenti, **nella nostra ricetta con passo passo fotografico**, ti proponiamo una **cottura in padella** con le [cipolle in agrodolce](#): i due sapori si legano perfettamente insieme, la carne del tonno viene cotta con la salsa

prodotta dalle **cipolle in agrodolce** assorbendone così il caratteristico gusto.

Ecco per te altre ricette veloci da fare in padella:

[Salmone in padella](#)

[Zucchine in padella](#)

[Patate in padella](#)

[Peperoni in padella](#)

INGREDIENTI

FILETTO DI TONNO FRESCO 600 gr

CIPOLLE ROSSE di medie dimensioni - 5

ACETO DI MELE 2 cucchiaini da tavola

ZUCCHERO 2 cucchiaini da tavola

ACQUA 1 bicchierino

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

FARINA

SALE

PREPARAZIONE

- 1 Prendi i filetti di tonno già puliti e sciacquali velocemente sotto l'acqua corrente. In un piatto metti un po' di farina bianca e impana i filetti di tonno sia da un lato, sia dall'altro. Lava e asciuga le cipolle. Tagliale a rondelle sottili e mettile da parte.





- 2 In una padella fai scaldare un filo di olio extravergine d'oliva, adagiavi i filetti di tonno e fai cuocere velocemente in entrambi i lati. Il tonno rilascerà il proprio liquido di cottura. Togli i filetti di tonno e mettili da parte. Nel sughetto che si è formato versa le cipolle tagliate. Unisci un bicchierino di acqua, abbassa il fuoco e chiudi con un coperchio. In questo modo le cipolle si stuferanno e si cuoceranno lentamente, risultando più digeribili alla fine.





3 Quando le cipolle saranno cotte aggiungi due cucchiari di zucchero e due cucchiari di aceto, fai insaporire velocemente e aggiungi anche i filetti di tonno. Termina la cottura del pesce in mezzo alle cipolle in agrodolce. Servi caldo.

