

SECONDI PIATTI

Tartare di tonno e avocado

LUOGO: **Europa / Italia**

DOSI PER: **4 persone** DIFFICOLTÀ: **molto bassa** PREPARAZIONE: **20 min** COSTO: **elevato**

REPERIBILITÀ ALIMENTI: **molto facile**



La **tartare di tonno** è una **ricetta** a base di **tonno fresco e abbattuto**, tagliato a cubetti molto piccoli e condito con una salsa di olio, agrumi e spezie. Si tratta di un piatto freddo, ideale per l'estate, che si può servire come antipasto o secondo piatto. La tartare di tonno richiede pochi ingredienti e una preparazione semplice, ma è **importante scegliere un tonno di ottima qualità e sicuro per il consumo a crudo**.

Nella nostra ricetta di oggi abbiamo arricchito la **tartare di tonno** con del buonissimo avocado tagliato a cubetti, il tutto condito con una deliziosa **salsa poke da fare in casa**.

Segui la ricetta della tartare di tonno e avocado nei suoi **passo passo fotografici** per gustare anche tu una pietanza con **ingredienti eccellenti** e salutari.

Prova anche l'[insalata di pollo e avocado](#)!

INGREDIENTI

FILETTO DI TONNO FRESCO 350 gr

AVOCADO 100 gr

SEMI DI SESAMO

INGREDIENTI PER LA SALSA POKE

ZENZERO FRESCO 10 gr

SALSA DI SOIA 3 cucchiaini da tavola

SUCCO DI LIMONE 2 cucchiaini da tavola

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 1
cucchiaino da tavola

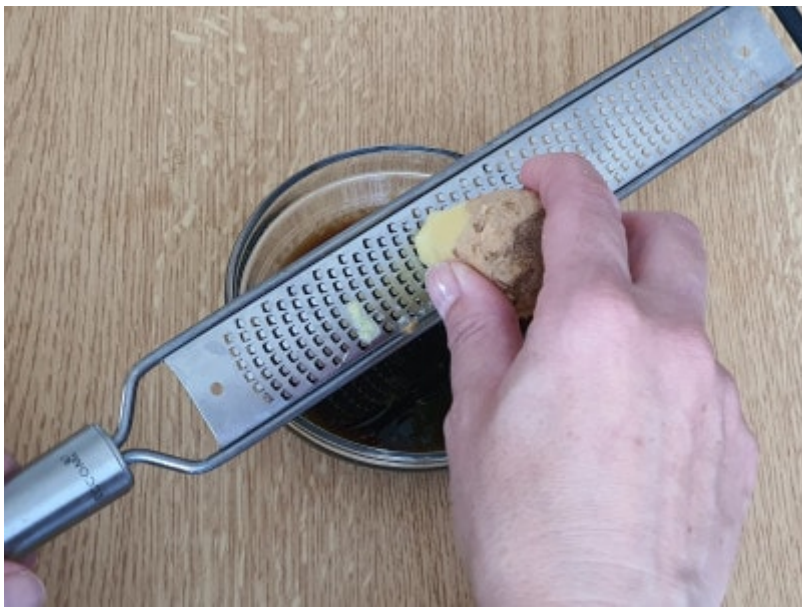
PREPARAZIONE

- 1 Per prima cosa prepara la salsa poke, così l'avrai subito a disposizione quando ti servirà per condire la tartare di tonno e avocado.

Versa in una ciotola la salsa di soia, l'olio di oliva e il succo di limone.



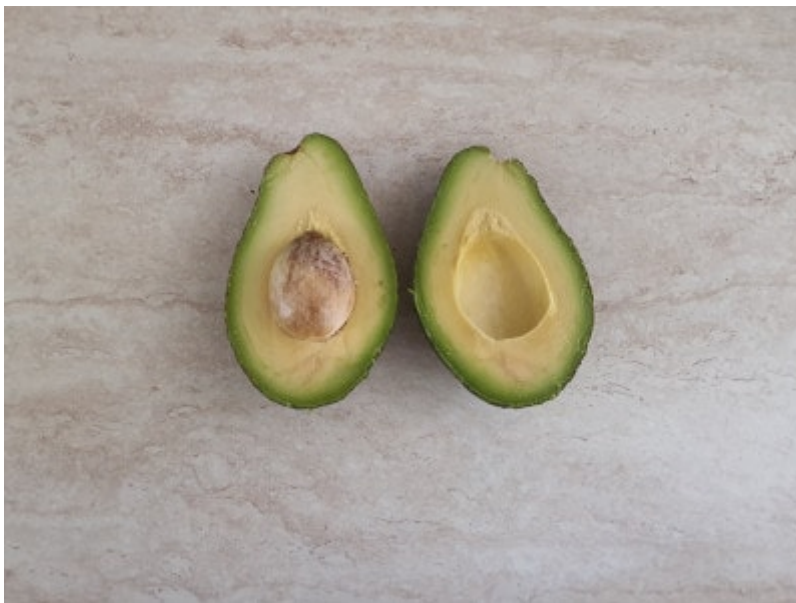
- 2 Sbuccia la radice di zenzero, grattugiala e aggiungila alla salsa. Mescola energicamente per emulsionare il tutto.



- 3 Elimina la pelle eventualmente ancora attaccata al filetto di tonno, utilizzando un coltello molto affilato, taglia il tonno prima a fettine, poi a strisce, infine a dadini il più possibile regolari.



- 4 Taglia l'avocado a metà, elimina il nocciolo e la buccia con l'aiuto di un cucchiaio e taglia a dadini anche l'avocado.

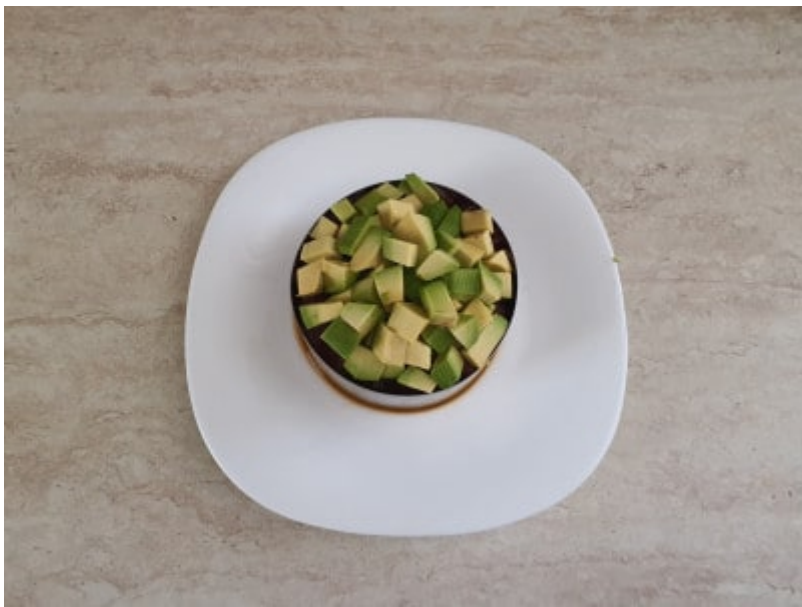


5 Condisci la tartare di tonno con un paio di cucchiari di salsa poke, mescola per farla insaporire ben bene e dividi la polpa di tonno in 4 parti uguali.

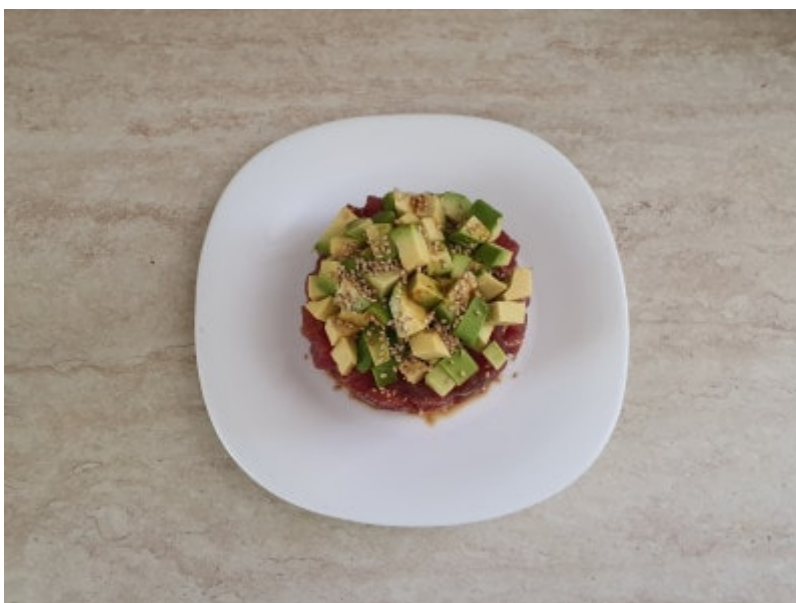
Trasferisci ogni porzione di tonno in un coppa pasta del diametro di circa 7 cm.



- 6 Pressa un po' il tonno con le mani dentro al coppapasta, infine, sul tonno sistema i dadini di avocado, a questo punto sfilata con attenzione il coppapasta.



- 7 Condisci la tartare di tonno e avocado con un altro cucchiaino di salsa poke e spolverizza con una manciata di semi di sesamo che conferiscono alla tartare un piacevole aroma, e che ben si sposano al sapore del tonno e della salsa poke. Servire immediatamente.



CONSERVAZIONE

La tartare di tonno si può conservare in frigorifero per un giorno al massimo, in un contenitore ermetico. Tuttavia, è preferibile consumarla subito o entro poche ore dalla preparazione, per apprezzarne al meglio il sapore e la freschezza

Non congelare la tartare di tonno, non avrebbe senso acquistare del pesce fresco di prima scelta per poi congelarlo.