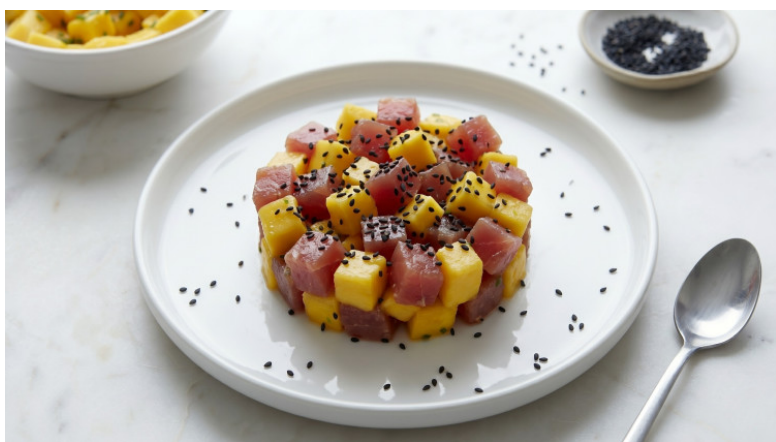


ANTIPASTI E SNACK

Tartare di tonno e mango

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa PREPARAZIONE: 15 min COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



La **tartare di tonno e mango** è un piatto che conquista al primo sguardo grazie ai suoi colori vibranti e al primo assaggio per il suo gusto sorprendente. Questa preparazione appartiene alla cucina fusion, dove la qualità del pesce crudo incontra la nota zuccherina e leggermente acida della frutta tropicale. È un piatto leggerissimo, perfetto per chi cerca un'idea chic che non richieda l'uso dei fornelli, garantendo un successo immediato.

Per rendere il tuo menù ancora più completo, potresti servire questa tartare insieme a dei fragranti [panini al formaggio](#) o come apertura per delle raffinate [farfalle al salmone e limone](#). Se ami i

sapori freschi, non perderti anche la nostra versione della [mediterranean chopped salad](#) o questa sfiziosa variante della [rana pescatrice](#). Preparare la tartare di tonno e mango è un gioco da ragazzi, ma richiede alcuni piccoli accorgimenti, come l'uso di pesce abbattuto e un taglio preciso al coltello, per esaltare al massimo la consistenza degli ingredienti.

INGREDIENTI PER LA TARTARE DI TONNO E MANGO

FILETTO DI TONNO FRESCO 400 gr
MANGO MATURO 1
SUCCO DI LIME 1
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 3
cucchiaini da tavola
ZENZERO FRESCO grattugiato - 1
cucchiaino da tè
ERBA CIPOLLINA
SEMI DI SESAMO NERO
SALE

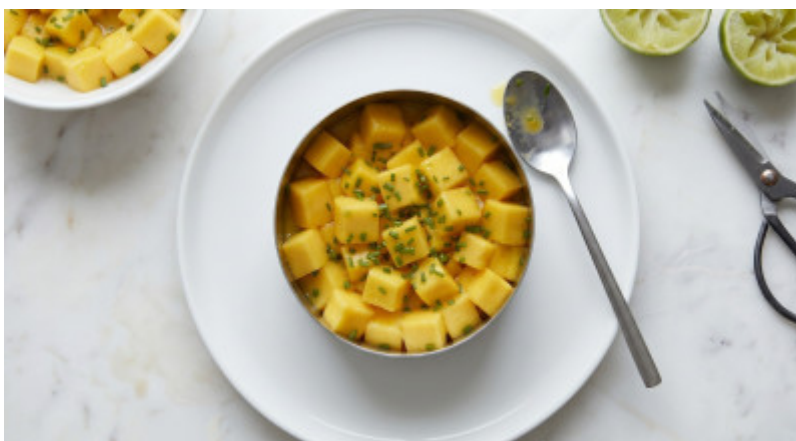
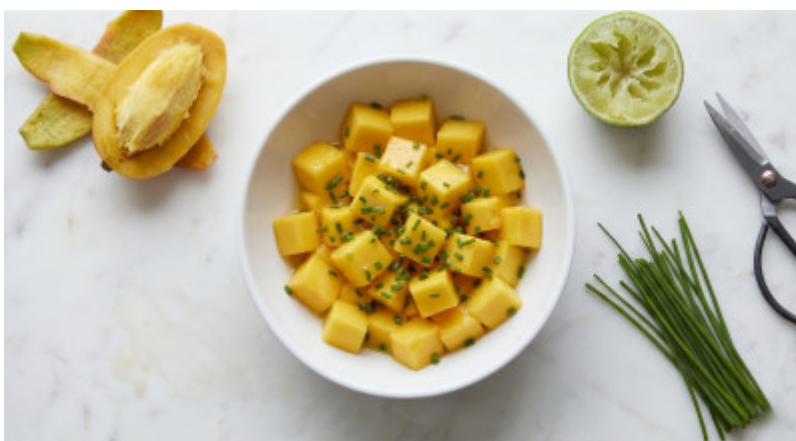
PREPARAZIONE DELLA TARTARE DI TONNO E MANGO

- 1 Prendi il filetto di tonno rosso, asciugalo delicatamente con della carta assorbente e taglialo al coltello prima a striscioline e poi a cubetti piccoli e regolari. Trasferisci il tonno in una ciotola e condiscilo con l'olio extravergine d'oliva, lo zenzero fresco grattugiato e un pizzico di sale, poi copri e lascia riposare un attimo.



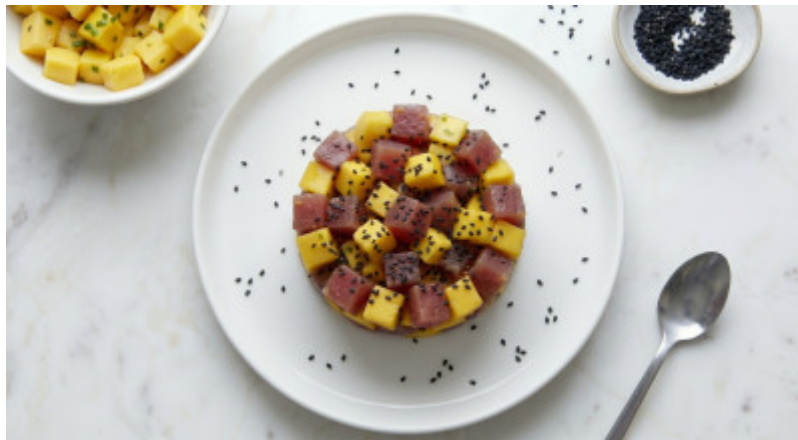


- 2** Sbuccia il mango, ricava la polpa tagliandola attorno al nocciolo centrale e riducila a cubetti delle stesse identiche dimensioni di quelli del pesce. Irrora immediatamente il mango con il succo di lime in una ciotolina separata e aggiungi l'erba cipollina sforbiciata finemente per dare una nota di freschezza pungente. Posiziona un coppapasta rotondo al centro del piatto da portata e crea la base della tartare distribuendo i cubetti di mango, livellandoli bene con il dorso di un cucchiaio.



- 3** Aggiungi sopra lo strato di tonno marinato, compattando delicatamente la superficie prima di sfilare l'anello d'acciaio con un movimento fluido verso l'alto. Decora la tua

tartare con una pioggia di semi di sesamo nero croccanti e portala in tavola ben fredda per un successo assicurato.



IDEE ALTERNATIVE

Versione senza glutine: la ricetta è naturalmente priva di glutine; se desideri aggiungere un tocco di sapidità, assicurati di usare una salsa di soia certificata (tipo Tamari).

Versione senza lattosio: questo piatto non prevede latticini, risultando perfetto per chi segue una dieta priva di lattosio.

Versione light: riduci la quantità di olio extravergine d'oliva e punta sulla freschezza del succo di lime e dello zenzero fresco per dare carattere al piatto.

L'idea vegetariana/vegana: puoi realizzare una "finta tartare" sostituendo il tonno con dei cubetti di pomodoro maturo ben sodo o di anguria marinata, mantenendo il mango per la nota dolce.

L'idea WOW: aggiungi dei semi di sesamo nero tostato o una colata di frutto della passione (passion fruit) appena prima di servire: l'effetto cromatico e l'acidità extra lasceranno tutti a bocca aperta.

TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Trucco per una riuscita sicura: il segreto è il taglio al coltello. Non usare mai un mixer, che ridurrebbe il pesce in poltiglia. Taglia il tonno e il mango a cubetti regolari della stessa dimensione (circa mezzo

centimetro) per avere un'armonia perfetta a ogni boccone.

Lo sfizio in più: aggiungi un pizzico di peperoncino fresco o di zenzero grattugiato alla marinatura; queste note piccanti esaltano incredibilmente la dolcezza del mango.

L'idea per i bambini: se i più piccoli non amano il pesce crudo, puoi scottare velocemente i cubetti di tonno in padella con un filo d'olio e servirli con il mango fresco, creando una versione "tiepida" molto gradita.

Idea antispreco: non buttare i ritagli irregolari del tonno! Puoi tritarli finemente per preparare un saporito condimento [per gli spaghetti](#) o usarli per arricchire una polpetta di pesce.

CONSERVAZIONE

La tartare di tonno e mango va gustata immediatamente. Essendo a base di pesce crudo e frutta fresca, non è consigliabile conservarla oltre le 2 ore in frigorifero, poiché l'acidità del condimento altererebbe la consistenza del tonno e il mango perderebbe la sua fragranza.