

SECONDI PIATTI

Tranci di tonno in friggitrice ad aria

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

DOSI PER: [2 persone](#) DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#) PREPARAZIONE: [10 min](#) COTTURA: [15 min](#) COSTO:

[basso](#) REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)

NOTE: + *IL TEMPO DI MARINATURA*



Un **secondo piatto di pesce** che sembra uscito dalla cucina di un ristorante, ma che in realtà si prepara in meno di mezz'ora. I **tranci di tonno** in [friggitrice ad aria](#) sono la ricetta perfetta per una **cena veloce**, sana e piena di gusto. Questa preparazione è un modo geniale per cucinare il pesce, ottenendo una **crosticina croccante all'esterno** e un **cuore tenero e succoso**. La friggitrice ad aria è perfetta per questo tipo di cotture, come dimostrano anche il [Salmone in friggitrice ad aria](#) o l'[Orata in friggitrice ad aria](#). E se ami il tonno, questa ricetta con la panatura ai pistacchi diventerà una delle tue

preferite, un'alternativa cotta alla freschissima

Tartare di tonno e avocado.

INGREDIENTI PER I TRANCI DI TONNO

IN FRIGGITRICE AD ARIA

TONNO FRESCO tranci - 2

GRANELLA DI PISTACCHI 30 gr

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

SUCCO DI LIMONE 2 cucchiari da tavola

PREZZEMOLO 1 mazzetto

SALE

PEPE NERO

COME SI FANNO I TRANCI DI TONNO IN FRIGGITRICE AD ARIA

- 1** **Prepara la marinatura.** In una ciotola, versa l'olio, il succo di limone, un'abbondante macinata di pepe e un pizzico di sale. Trita finemente il prezzemolo e aggiungilo all'emulsione. Mescola bene con una forchetta.

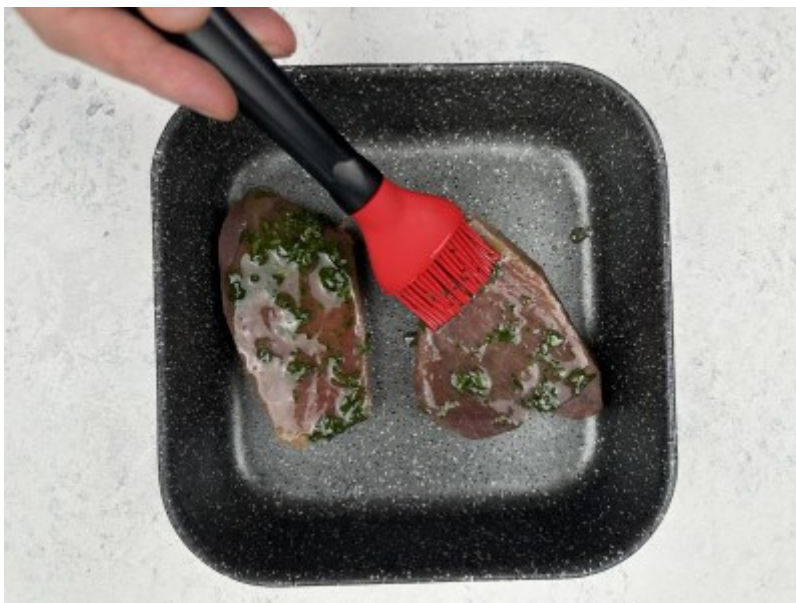
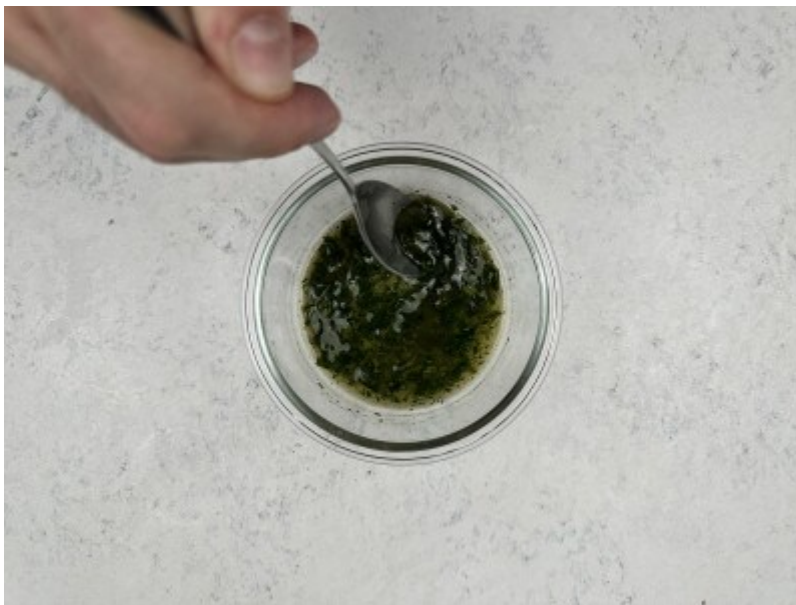




2 Prendi i tranci di tonno e spennellali generosamente su tutti i lati con la marinatura che

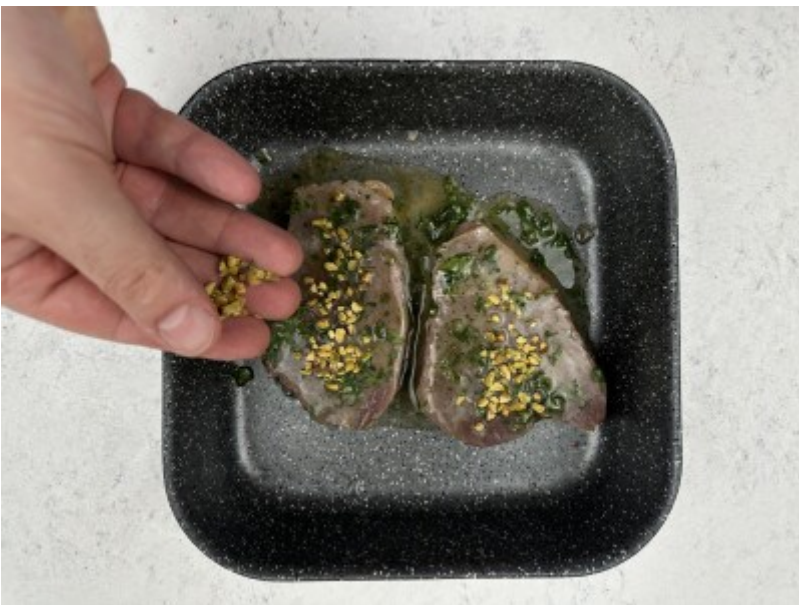
hai preparato. Se hai tempo, lasciali insaporire per 15-20 minuti.





3 **Crea la crosta.** Disponi la granella di pistacchi su un piatto. Passa i tranci di tonno marinati nella granella, premendo bene per farla aderire e creare uno strato croccante e uniforme su tutta la superficie.

Cuoci. Disponi i tranci di tonno impanati nel cestello della friggitrice ad aria (puoi usare un foglio di carta forno apposito). Cuoci a 180°C per circa 10-15 minuti.





TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Il segreto della cottura: Il tonno è un pesce che non deve cuocere troppo, altrimenti diventa secco e stopposo. I 15 minuti indicati sono per un trancio di medio spessore. Il cuore deve rimanere leggermente rosato: sarà morbidissimo e succoso.

Una crosta perfetta: Per far aderire bene la granella di pistacchi, premi leggermente con il dorso di un cucchiaio dopo averla distribuita sulla superficie del tonno.

Zero sprechi: I gambi del prezzemolo sono molto profumati! Non buttarli: tritali finemente e aggiungili all'emulsione di olio e limone per un sapore ancora più intenso.

COME SI CONSERVANO I TRANCI DI TONNO IN FRIGGITRICE AD ARIA

I tranci di tonno in friggitrice ad aria andrebbero mangiati caldi, appena pronti.

Se dovessero avanzare, puoi conservarli in frigorifero per un giorno in un contenitore ermetico.

Sono ottimi anche a temperatura ambiente, sfilacciati e aggiunti a una ricca insalata.

POTRESTI CUCINARE ANCHE...

Se ami il pesce e le ricette veloci in friggitrice ad aria, ecco altre idee che non puoi perderti.

Spiedini di gamberi in friggitrice ad aria: Un'idea sfiziosa e scenografica, perfetta per un aperitivo o un antipasto.

Tartare di tonno e avocado: Per chi ama il tonno al naturale, un antipasto fresco, elegante e senza cottura.

Polpettone di tonno e patate: Un grande classico della cucina di casa, un secondo freddo perfetto per l'estate.

Calamari in friggitrice ad aria: Croccanti e leggeri come al ristorante, ma senza frittura!