

SECONDI PIATTI

## Bocconcini di tonno con julienne di verdure

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [15 min](#) COTTURA: [7 min](#) COSTO: [medio](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [media](#)



### INGREDIENTI

FILETTO DI TONNO FRESCO 600 gr  
CAROTE 3  
ZUCCHINE 1  
PATATE 2  
PINOLI 20 gr  
OLIVE NERE 30 gr  
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 10  
cucchiaini -  
COLATURA DI ALICI DI CETARA  
SPICCHIO DI AGLIO 1  
PEPE

### PREPARAZIONE

**1** Tagliate a julienne le verdure (o a coltello oppure aiutandovi con una grattugia).

Preparate il tonno tagliando il filetto in tanti bocconcini non troppo piccoli altrimenti rischierete di farli asciugare troppo alla svelta in cottura.

In una padella antiaderente fate tostare i pinoli.

**2** Tolti i pinoli, aggiungete l'olio e fatelo scaldare, aggiungendo quindi lo spicchio di aglio. Lasciate rosolare l'aglio, quindi mettete in padella le verdure.

**3** Fate colorire a fuoco vivace e dopo qualche minuto aggiungete lo spezzatino di tonno.

Unite i pinoli, qualche goccia di colatura di alici di Cetara, una macinata di pepe e le olive nere precedentemente sminuzzate e lasciate cuocere sempre a fuoco vivo per qualche minuto.

Prima di togliere dal fuoco regolate di sale.

**4** Servite ben caldo, magari con qualche goccia di olio a crudo.