

SECONDI PIATTI

## Bocconcini di tonno

---

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

DOSI PER: [4 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [media](#)    PREPARAZIONE: [10 min](#)    COTTURA: [5 min](#)    COSTO: [medio](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)

---



### INGREDIENTI

150 g di tonno all'olio di oliva

panna

sale

pepe

pangrattato.

Siete anche voi in preda ad una crisi di panico perché non sapete che preparare per pranzo ed avete pochissimo tempo? La nostra cookina cocomera ha risolto con questi bocconcini di tonno utilizzando gli ingredienti che aveva in casa. Il risultato? Sorprendentemente fantastico!!!

### PREPARAZIONE

**1** Spezzettate il tonno da cui avrete eliminato buona parte dell'olio ma non tutto,

aggiungete un po' di panna e mescolate il tutto, salando e pepando.



**2** Formate delle piccole palline che farete rotolare nel pangrattato.



**3** Mettete in una padella antiaderente le palline e friggetele senza aggiunta di olio.

