

SECONDI PIATTI

Cotolette di Tonno e Patate Croccantissime

LUOGO: **Europa / Italia**

DOSI PER: **4 persone** DIFFICOLTÀ: **molto bassa** PREPARAZIONE: **10 min** COTTURA: **15 min** COSTO:

basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: **molto facile**

NOTE: *+ 20 MINUTI DI RIPOSO IN FRIGO PRIMA DELLA COTTURA*



Aprire la dispensa all'ultimo minuto e fissare gli scaffali sperando in un'ispirazione improvvisa capita molto più spesso di quanto pensi.

Oggi trasformiamo i soliti ingredienti base in un secondo piatto pazzesco, capace di conquistare grandi e piccoli al primissimo assaggio.

Preparati a scoprire le **cotolette tonno e patate** in una veste totalmente inedita e super croccante grazie al segreto dei cornflakes.

Questo abbinamento vincente unisce un **cuore tenerissimo e profumato** a una crosticina esterna dorata davvero irresistibile.

Se ami ottimizzare quello che hai in casa, ti consigliamo i nostri [5 secondi salvacena facili con quello che hai già in dispensa](#) per svoltare la serata.

Puoi cucinarle fritte in padella per una golosità senza freni, oppure optare per una **cottura al forno light** e leggerissima.

Questa preparazione arricchisce la nostra speciale raccolta di [4 ricette veloci con il tonno in scatola idee sfiziose pronte in pochi minuti](#).

La consistenza interna, morbida e avvolgente, ricorda molto la texture delle tradizionali [crocchette di patate](#) della nonna.

Se ami i sapori di mare facili e veloci, sperimenta anche la riuscita ricetta delle [Polpette di tonno e pane](#).

Nel caso in cui tu preferisca una variante a base di carne, non perderti le [Cotolette di pollo con funghi e mozzarella](#).

Vuoi sperimentare una nota ancora più dolce e originale? Lasciati tentare dalle nostre [frittelle di patate dolci](#).

Prendi gli ingredienti, segui i passaggi e porta in

tavola una **cena economica** che risolverà i tuoi menu settimanali con stile!

INGREDIENTI PER LE COTOLETTE DI TONNO E PATATE

TONNO SOTT'OLIO ben sgocciolato - 320 gr

PATATE LESSE già fredde - 400 gr

UOVO grande - 1

PARMIGIANO REGGIANO

GRATTUGIATO 40 gr

PREZZEMOLO 1 mazzetto

SCORZA GRATTUGIATA DI LIMONE circa di mezzo limone -

SALE

PEPE NERO

CORN FLAKES senza zucchero - 150 gr

OLIO DI SEMI DI ARACHIDE se friggi - 1 l

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) se cuoci in forno -

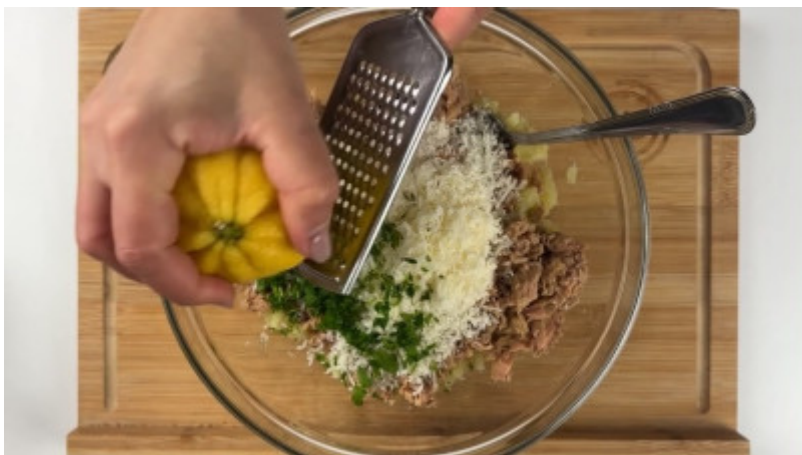
COME FARE LE COTOLETTE DI TONNO E PATATE PASSO PASSO

1 Prendi una ciotola capiente e schiaccia le **patate bollite** con una forchetta o uno schiacciapatate fino a ridurle in purea.

Aggiungi ora il **tonno ben sgocciolato** e sminuzzato, l'uovo, il parmigiano e il prezzemolo fresco tritato.

Unisci infine la **scorza di limone** grattugiata, il vero segreto che darà al tuo piatto un tocco di freschezza incredibile.





2 Inizia a impastare con le mani tutti gli ingredienti direttamente nella ciotola, regolando di

sale e pepe secondo i tuoi gusti.

Continua a lavorare il tutto fino a ottenere un **composto compatto**, omogeneo e facilmente modellabile.

Ora versa i cornflakes in un piatto piano e **sbriciolali grossolanamente** utilizzando semplicemente le mani.

Assicurati di lasciare dei pezzetti irregolari: è proprio questo il vero segreto per ottenere un **effetto super crispy** e irresistibile.





3 Preleva una manciata di impasto e modella una **cotoletta leggermente schiacciata** lavorandola delicatamente con le mani.

Passala direttamente nel piatto con i cereali, **premendo con decisione** su entrambi i lati della superficie.

In questo modo farai **aderire perfettamente la panatura**, garantendo una copertura uniforme e senza buchi.



4 Scalda l'olio in una **padella antiaderente** e attendi che raggiunga la temperatura ideale.

Cuoci le tue cotolette per circa **4 minuti per lato**, finché non vedrai comparire una crosticina dorata e super invitante.

Se preferisci una **versione più leggera**, adagia le cotolette su una teglia foderata di carta forno.

Spennellale con un filo d'olio EVO e inforna a **200°C per 15-20 minuti**, girandole a metà cottura per renderle uniformi.

Scolale bene su della **carta assorbente** per eliminare l'olio in eccesso e preservare la croccantezza.

Servile in tavola **caldissime**, abbinandole magari a una maionese al lime o a una fresca salsa allo yogurt.





COME CONSERVARE LE COTOLETTE DI TONNO E PATATE

Se ti avanzano, puoi conservare le tue cotolette in frigorifero chiuse in un contenitore ermetico per **massimo 1-2 giorni**.

Per scaldarle mantenendo la panatura croccante, evita il microonde: meglio passarle qualche minuto in **forno caldo o in friggitrice ad aria**.

Se preferisci, puoi anche **congelare le cotolette da crude** subito dopo aver realizzato la panatura con i cornflakes.

Disponile ben separate su un vassoio, mettile in freezer per un paio d'ore e poi trasferiscile nei comodi **sacchetti per congelati**.

Quando deciderai di cucinarle, potrai farlo **direttamente da congelate** prolungando la cottura di pochissimi minuti sia in padella che al forno.

CONSIGLI E CURIOSITÀ

Per una tenuta pazzesca in cottura, lascia riposare le cotolette in frigorifero per circa **20 minuti prima di cuocerle**: questo piccolo passaggio fisserà i cornflakes ed eviterà che si stacchino.

Se possiedi una **friggitrice ad aria**, sappi che questa ricetta è l'ideale: cuoci a 190°C per circa 10-12 minuti, nebulizzando appena un goccio d'olio per un risultato super leggero.

Vuoi una spinta di sapore in più? Sostituisci il parmigiano con del **pecorino romano grattugiato** e aggiungi un pizzico di paprika dolce o affumicata direttamente nell'impasto.

Sapevi che l'uso dei cornflakes per la panatura nasce dalla **cucina americana**? Veniva usato originariamente come trucco casalingo per imitare la croccantezza del celebre pollo fritto del Sud.

Oggi questo stratagemma è un pilastro della **cucina svuota-frigo intelligente**, perfetto per riciclare le patate lesse avanzate e dare una consistenza gourmet al classico tonno in scatola.