

SECONDI PIATTI

## Involtini di tonno

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

DOSI PER: [4 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [elevata](#)    PREPARAZIONE: [50 min](#)    COTTURA: [30 min](#)    COSTO: [medio](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



Gli involtini di tonno sono proprio la ricetta giusta che ti aiuterà a completare un menù di pesce. Facili e veloci sono perfetti per chi vuole portare a tavola un secondo di mare profumato e che possa piacere a tutti. Il tonno si sa, con la sua carne soda e consistente è perfetto per da tagliare a fette. queste fette poi sono ideali per essere arrotolate! Provate questa ricetta gustosa e se cercate un primo da abbinarci, vi consigliamo di realizzare questo: [pasta cozze e mollica](#), deliziosa anch'essa!

### INGREDIENTI

TONNO di 75 g l'una - 8 fette  
TONNO 100 gr  
PECORINO grattato - 10 gr  
PANINI rafferma - ½  
LATTE INTERO 200 ml  
POMODORI maturi - 300 gr  
UOVA SODE 1  
PREZZEMOLO tritato - 1 cucchiaino da tavola  
UOVA crudo - 1  
SPICCHIO DI AGLIO 1  
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4 cucchiaini da tavola  
CIPOLLE piccola - 1  
SALE  
PEPE NERO

# PREPARAZIONE

- 1 Ammollate in una capiente ciotola con il latte la mollica di pane sbriciolata, strizzatela e mettetela in una terrina con il pezzo di tonno macinato, il prezzemolo e l'aglio tritati, l'uovo crudo e quello sodo sminuzzato.





**2** Unitevi anche il pecorino grattugiato, un pizzico di sale, una macinata di pepe e mescolate.



**3** Spalmate il composto ottenuto sulle fette di tonno fresco, arrotolatele su se stesse e fissatele una a una con stecchini di legno.



- 4 Sbucciate la cipolla, lavatela e tritatela finemente. Scottate i pomodori in acqua bollente, privateli della pelle e spezzettateli.

Fate imbiondire la cipolla tritata in un tegame con l'olio d'oliva, aggiungete i pomodori pelati, salate e pepate.



- 5 Al primo bollore, mettete nel tegame gli involtini e cuoceteli a fuoco basso circa 10 minuti per parte.



6 Adagiate gli involtini su un piatto da portata e portateli in tavola ben caldi.