

SECONDI PIATTI

Polpettone di tonno

di: *karmen85*

LUOGO: *Europa / Italia*

DOSI PER: *4 persone* DIFFICOLTÀ: *bassa* PREPARAZIONE: *15 min* COTTURA: *50 min* COSTO: *basso*

REPERIBILITÀ ALIMENTI: *facile*

NOTE: *+ 3 ORE DI RIPOSO*



INGREDIENTI

- 320 g di tonno sott'olio sgocciolato e sgranato
- 5 cucchiaini di grana grattugiato
- 5 cucchiaini di pangrattato
- 2 uova
- sale e pepe
- 1 cespo di insalata iceberg
- 1 barattolo piccolo di maionese.

PREPARAZIONE

- 1** In una ciotola riunire tutti gli ingredienti.



2 E mescolare bene.

Trasferite il composto sopra un foglio di carta alluminio e dategli la forma del polpettone.



3 Avvolgetelo nella carta alluminio.



4 Sistematelo in una pentola coperto da acqua fredda.



5 Fate bollire l'acqua e fate cuocere per 50 minuti.

Togliete l'acqua e lasciate raffreddare il polpettone.

Trasferitelo in frigo per almeno 3 ore, toglietelo dalla carta.



6 Affettatelo.



7 Tagliare a striscioline l'insalata.



8 Sopra un piatto da portata mettete l'insalata, coprite con le fette del polpettone e cospargete con la maionese.

