

SECONDI PIATTI

Tonno al rosmarino con pomodori

di: *Cookaround*

LUOGO: *Europa / Italia*

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

REPERIBILITÀ ALIMENTI: *media*



Un piatto tanto semplice quanto gustoso, il tonno panato e rosolato in padella viene accostato al pomodoro cotto in padella e profumato con l'origano. Da provare...

INGREDIENTI

TRANCI DI TONNO da 150 g ognuno - 4
SPICCHIO DI AGLIO 1
POMODORI rossi - 200 gr
PANGRATTATO 2 cucchiaini da tavola
ROSMARINO 1 cucchiaino da tavola
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 3 cucchiaini da tavola
ORIGANO fresco - 1 ciuffo
SALE

PREPARAZIONE

1 In una ciotola miscelate il pane grattugiato e il rosmarino, tritato. Con questa panura

impanate i tranci di tonno.



2 In una padella l'olio rosolate i tranci due minuti per parte, poi levateli e teneteli da parte.



3 Nella stessa padella e nello stesso olio utilizzato per la cottura del tonno, soffriggete lo spicchio d'aglio intero che poi leverete e cuocete il pomodoro, per 10 minuti, tagliato a tocchetti; regolate di sale.



- 4 Profumate il pomodoro in cottura con qualche foglia di origano fresco. Servite i tranci di tonno con la salsa di pomodoro appena preparato e qualche foglia di origano fresco come decorazione.