

SECONDI PIATTI

# Tonno alla marinara

di: *Cookaround*

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

DOSI PER: [4 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [bassa](#)    PREPARAZIONE: [10 min](#)    COTTURA: [20 min](#)    COSTO: [medio](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



## INGREDIENTI

TONNO 800 gr  
PANGRATTATO 100 gr  
POMODORI 200 gr  
OLIVE NERE 50 gr  
BASILICO 1 rametto  
CAPPERI 1 cucchiaio da tavola  
PEPERONCINO ROSSO PICCANTE 1  
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4  
cucchiaini da tavola  
SALE

## PREPARAZIONE

**1** Ungete di olio d'oliva una teglia di coccio, disponetevi il tonno, cosprgete di pangrattato.



**2** Aggiungete filetti di pomodoro fresco, olive nere snocciolate, capperi, qualche foglia di basilico, pezzetti di peperoncino e sale.

Bagnate con altro olio d'oliva e cuocete in forno a 180° per 20 minuti.

