SECONDI PIATTI

Tonno fresco alla pizzaiola

di: Pulini

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: media PREPARAZIONE: 10 min COTTURA: 50 min COSTO: medio

REPERIBILITÀ ALIMENTI: media

Il tonno fresco alla pizzaiola costituisce un secondo piatto gustoso, leggero ed equilibrato. Acquistate dell'ottimo tonno fresco tagliato in fette per praticità, prestate attenzione a che sia effettivamente molto fresco per la buona riuscita del piatto e mettetevi ai fornelli!
Questo è un piatto adattissimo anche alle calde giornate estive perchè è ottimo anche consumato tiepido o addirittura freddo, provare per credere!

INGREDIENTI

TONNO in fette - 600 gr

SPICCHIO DI AGLIO 1

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 3 cucchiai da tavola

CAPPERI 20 gr

OLIVE NERE 30 gr

SALSA DI POMODORO PRONTA 300 ml

SALE

PEPE NERO

Preparazione

1 Fate scaldare un bel giro d'olio in una padella e aggiungetevi l'aglio affettato finemente affinché possa soffriggere.

2

Aggiungete i capperi e proseguite la cottura per un paio di minuti, giusto il tempo

necessario per far insaporire bene l'olio.

Potete aggiungere le olive in questo passaggio (come ci suggerisce l'autrice Pulini), noi abbiamo preferito aggiungerle successivamente insieme alla passata di pomodoro).

3 Se vi piace sfumate con del vino bianco (noi l'abbiamo omesso perchè non amiamo l'acidità che lascia il vino nella preparazione) quindi aggiungete la salsa di pomodoro. Regolate di sale e pepe.

Lasciate ridurre il sugo per circa 30 minuti.

4 Aggiungete, a questo punto, i tranci e proseguite la cottura per 15 minuti circa.

5 Servite i tranci di tonno alla pizzaiola caldi o tiepidi se fa troppo caldo per mangiarli caldi.