

SECONDI PIATTI

# Tonno fresco in salsa

di: *ablasor*

LUOGO: **Europa / Italia**

DOSI PER: **4 persone**    DIFFICOLTÀ: **media**    PREPARAZIONE: **40 min**    COTTURA: **70 min**    COSTO: **medio**

REPERIBILITÀ ALIMENTI: **facile**



Il **tonno fresco in salsa** di pomodoro è un piatto favoloso per chi ama sentire in bocca tutto il profumo e il sapore del mare. Si tratta di un secondo di mare intenso e pregiato che ci si può concedere ad esempio la domenica a pranzo. Appetitoso e dal gusto avvolgente sarà amato anche da chi non ama particolarmente il pesce perché sembra proprio una fetta di carne al sugo! Provate questa ricetta e se amate questo genere di preparazioni vi consigliamo anche la [tortiera](#) di tonno: ottima!

## INGREDIENTI

TONNO 600 gr  
CIPOLLE 1  
CONCENTRATO DI POMODORO 300 gr  
MENTUCCIA  
SPICCHIO DI AGLIO 2  
FARINA  
ACQUA  
SALE  
PEPE NERO

# PREPARAZIONE

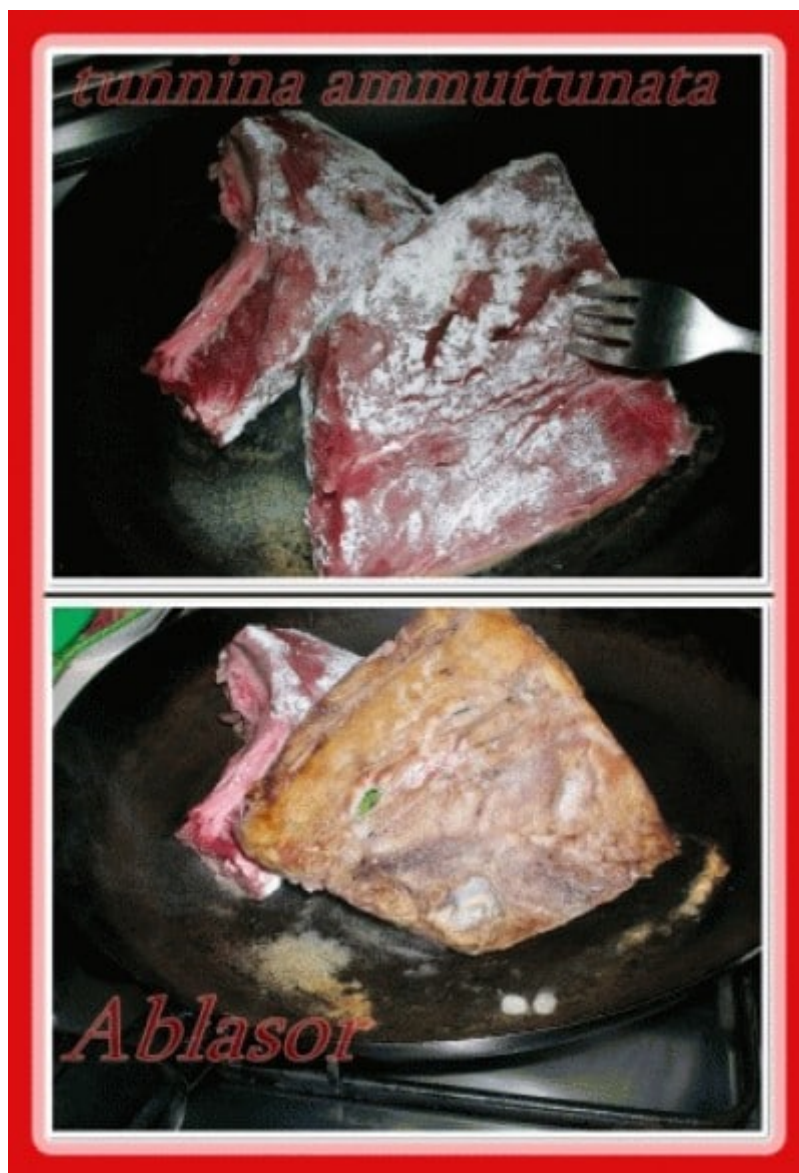
- 1 Quando volete realizzare la ricetta del tonno fresco in salsa di pomodoro, pulite accuratamente il pesce e ricavatene dei filetti.

Praticate delle incisioni sul tonno ed inserite un pezzetto d'aglio avvolto in una foglia di menta.

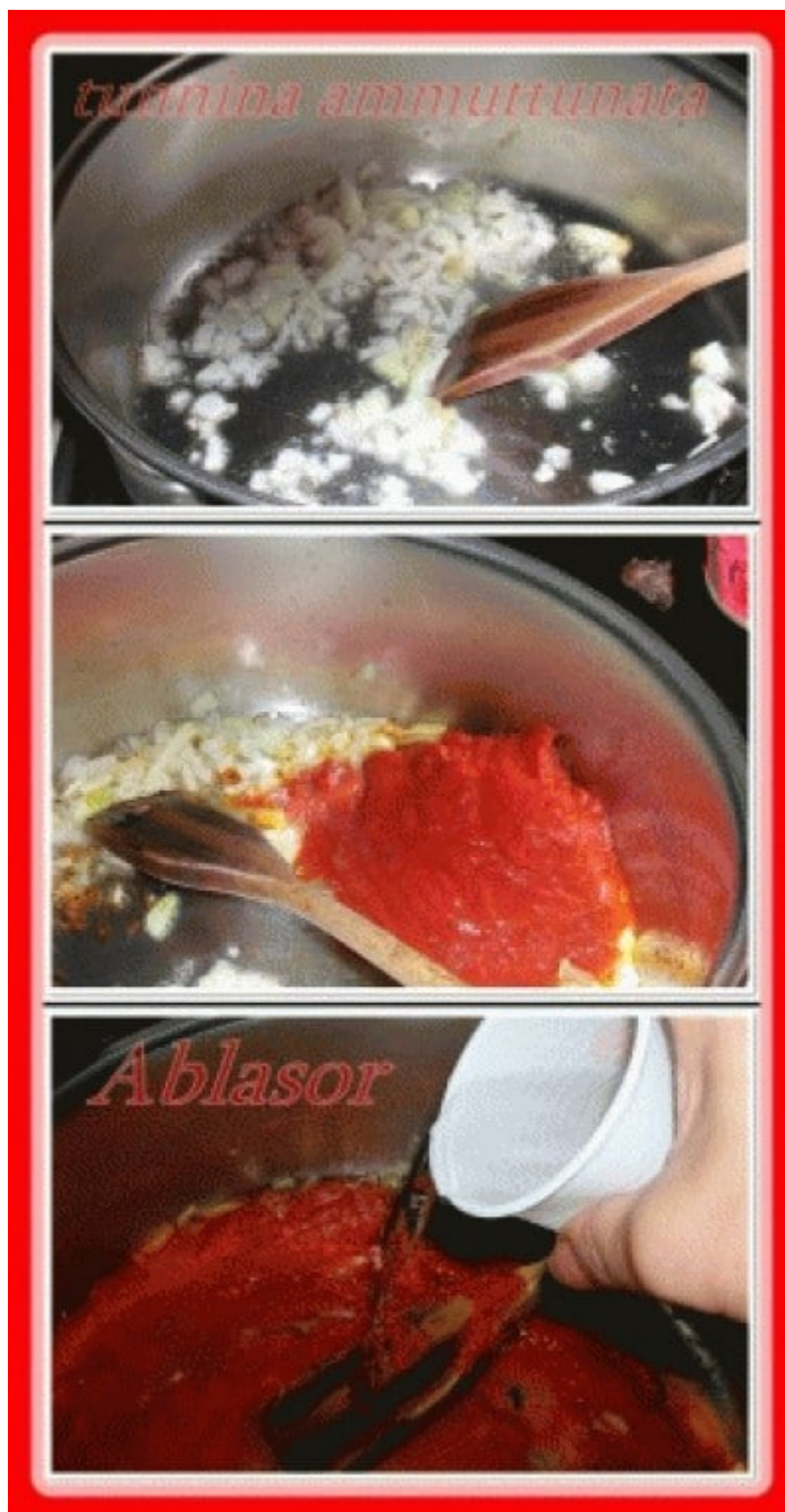
Infarinatelo completamente.



- 2 Rosolatelo uniformemente.

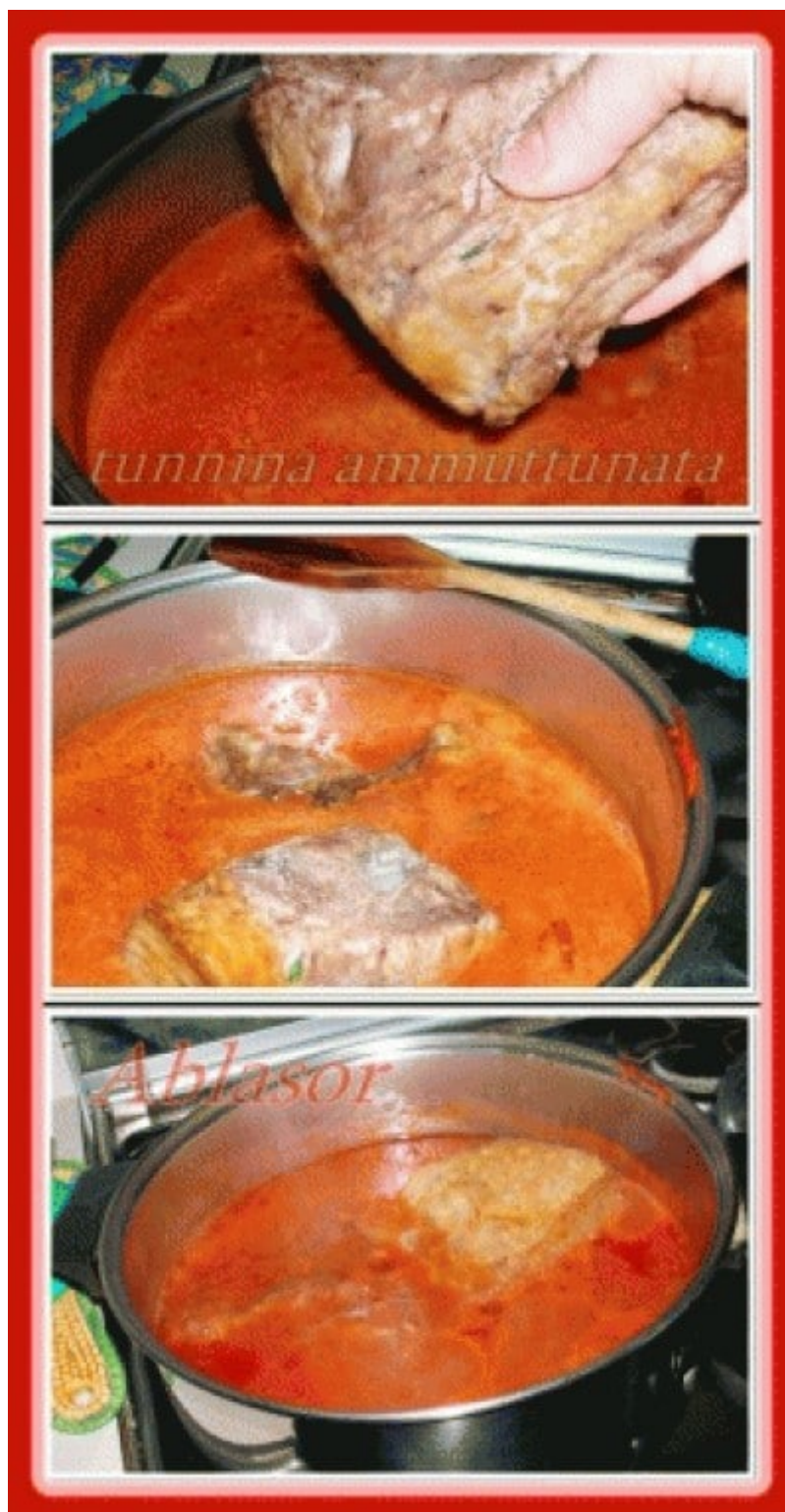


- 3 Soffriggete la cipolla affettata finemente, aggiungete il concentrato e l'acqua necessaria a diluire per bene il concentrato, salate e pepate.



- 4 Unite il tonno e cuocete per un'ora circa, girandolo ogni tanto.





5 E' possibile utilizzare questa preparazione anche come sugo per la pasta.



CONSIGLIO