

SECONDI PIATTI

# Tonno scottato all'aceto balsamico

di: *Cookaround*

LUOGO: *Europa / Italia*

DOSI PER: *4 persone*    DIFFICOLTÀ: *bassa*    PREPARAZIONE: *10 min*    COTTURA: *6 min*    COSTO: *medio*

REPERIBILITÀ ALIMENTI: *facile*



Un piatto che è diventato ormai quasi un classico, una "bistecca" di tonno non troppo cotta condita con l'aceto balsamico: semplice, veloce da preparare e saporitissima.

## INGREDIENTI

TONNO ROSSO fresco e di 150 g circa  
ciascuno e alto 2 cm - 4 fette  
ACETO BALSAMICO (di Modena) - 30 gr  
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) (ligure) - 100 gr  
SALE MARINO INTEGRALE  
PEPE NERO macinato fresco -

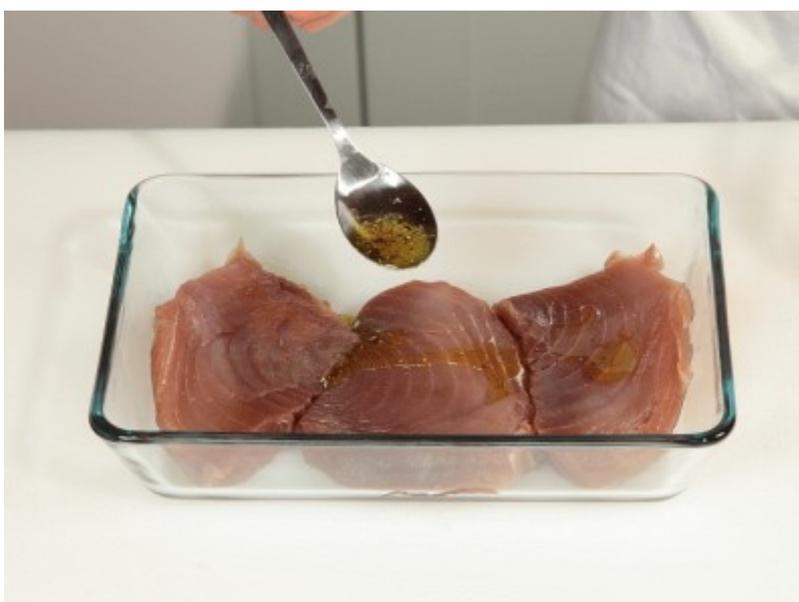
## PREPARAZIONE

**1** Con metà dell'olio extravergine, il sale ed il pepe macinato al momento, preparate una

marinata.



**2** Irrorate i filetti di tonno e lasciateli riposare per circa mezz'ora a temperatura ambiente.

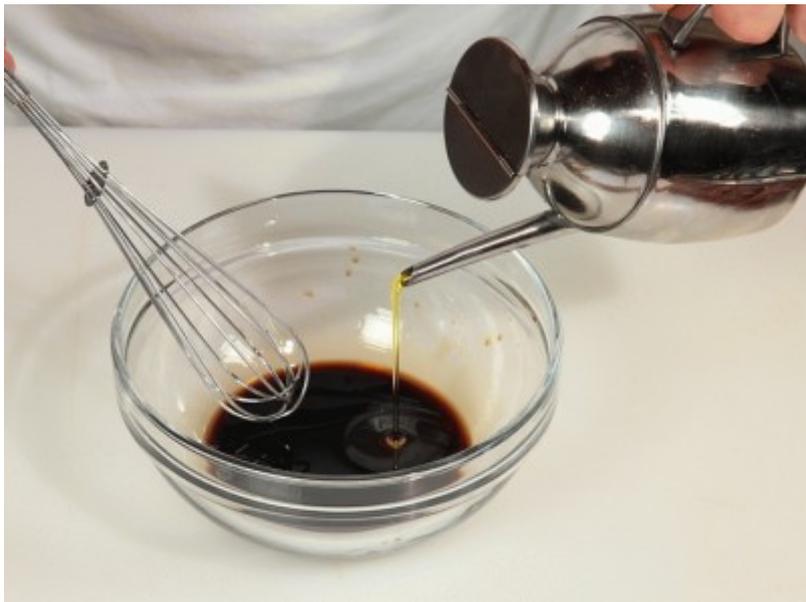


**3** Trascorso questo tempo, sgocciolateli e adagiateli su una griglia o su una piastra di ghisa molto calda.



- 4 Fateli cuocere per 3 minuti per lato, avendo cura di lasciare il tonno "al sangue" all'interno; se venisse cotto completamente, infatti, risulterebbe asciutto e stopposo.

Dopo aver diviso ogni singolo filetto in due parti, conditele con il restante olio extravergine e aceto balsamico di Modena emulsionati insieme.



- 5 Contorno ideale è un'insalata di germogli di soia e insalatine novelle condita con olio extravergine, sale e lamponi freschi, il tutto frullato insieme a ottenere una vinaigrette fruttata.