

SECONDI PIATTI

Tonnetto mandorle, pinoli e olive con salsa agrodolce di zucca

di: *ropa55*

LUOGO: **Europa / Italia**

DOSI PER: **4 persone** DIFFICOLTÀ: **media** PREPARAZIONE: **40 min** COTTURA: **30 min** COSTO: **medio**

REPERIBILITÀ ALIMENTI: **facile**



INGREDIENTI

TONNETTO 1 kg
VINO BIANCO SECCO 1 bicchiere
MANDORLE 30 gr
PINOLI 30 gr
OLIVE VERDI 100 gr
LIMONE 1
PREZZEMOLO 1 ciuffo
SPICCHIO DI AGLIO ½
TIMO 1 rametto
PEPE NERO
SALE
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4
cucchiaini da tavola

PREPARAZIONE

- 1 Preparate la salsa: fate a pezzi piccoli la zucca, mettetela in padella con l'olio, soffriggete poi unite l'acqua, salate e pepate, portate a mezza cottura.



- 2 Unite l'aceto, sfumate ed unite lo zucchero, le fettine di zenzero e lasciate consumare bene la salsa.

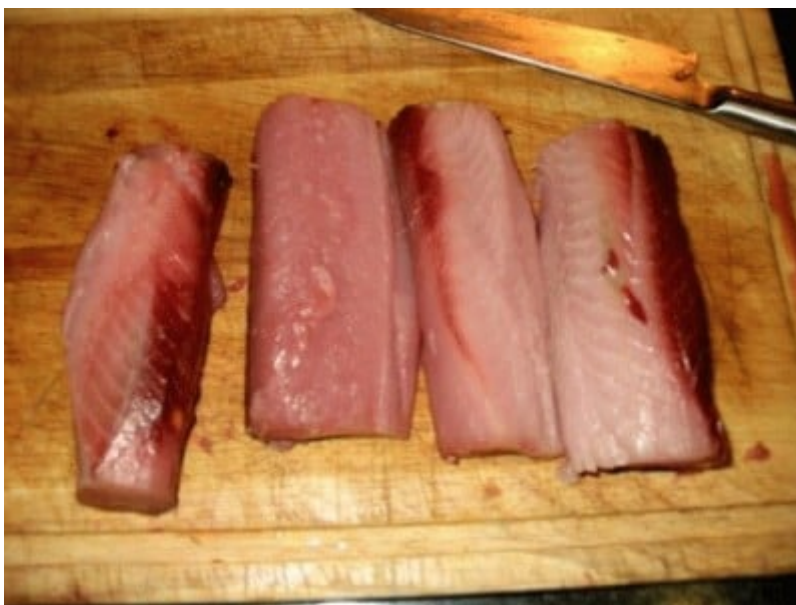


3 Passate tutto al minipimer, versate il ricavato in salsiera e tenete al caldo.



4 Sfilettate il tonnetto ricavandone quattro filetti ben spinati.





5 Friggete i filetti in padella con due cucchiai d'olio, salate e pepate.

Friggete 2 minuti per lato.

Sfumate il vino bianco.



6 Sfumato il vino togliete i filetti e teneteli in caldo.

Tritate grossolanamente tutti gli altri ingredienti e passateli in padella usando l'olio in cui si è cotto il pesce.



7 Impiattate servendo con un po' di salsa.

