



PESCE / LIGHT

# Tartara di tonno e melanzane

4 Aprile 2020



4 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO

TEMPO DI PREPARAZIONE  
30 MINTEMPO DI COTTURA  
10 MINCALORIE  
430KNOTE  
1 ORA DI SPURGO PER LE MELANZANE

## INGREDIENTI

600 g di Tonno

1 Melanzana

4 Uova di quaglia

1 cespo di Lattuga

2 cucchiaini di Frutti di capperi (cucunci)

1 Limone

1 Scalogno

1 spicchio di Aglio

2 cucchiaini di Olio extravergine di oliva (per soffriggere)

2 cucchiaini di Olio extravergine di oliva (per condire)

Sale

Pepe nero in grani

## Preparazione

- Sbucciate, lavate e tritate lo scalogno, quindi mettetelo in una ciotola con acqua fredda: perderà un po' del suo aroma pungente.
- Intanto mondate la melanzana e lavatela, tagliatela a fettine alte circa 1 cm, spolverizzatele con del sale, mettetele in un colapasta sopra una ciotola per circa un'ora, in modo che perdano il liquido amarognolo di vegetazione.
- Sciacquate le fette sotto un filo di acqua corrente, asciugatele bene con carta da cucina e poi tagliatele a cubetti regolari.
- Sbucciate l'aglio e tritatelo; lasciatelo soffriggere in una padella con un filo di olio per un paio di minuti a fiamma bassa. Aggiungete i cubetti di melanzana, alzate leggermente la fiamma e fateli cuocere per 6-7 minuti con il coperchio, girandoli spesso; salateli a metà cottura e unite poca acqua bollente quando necessario. Spegnete e fate raffreddare.
- Tagliate il tonno a dadini molto piccoli e trasferitelo in una ciotola; unite alcuni cucunci tritati e condite con un filo di olio, un pizzico di sale, una macinata di pepe e il succo del limone.
- Versate la melanzana ormai fredda nella ciotola preparata con il tonno, aggiungete lo scalogno, scolato e ben asciugato, e mescolate molto delicatamente per non sciupare i pezzettini.
- Disponete su ciascun piatto un anello coppapasta appena oliato e distribuitevi il composto di tonno; pressate leggermente e formate al centro della superficie una piccola cavità, su cui depositerete il tuorlo di un uovo di quaglia, con molta delicatezza. Togliete piano tutti gli anelli, guarnite ogni piatto con i cucunci e servite con foglie di lattuga fresca, accompagnando con fette di pane abbrustolite sulla griglia.

Carla Marchetti

## I consigli di Carla

---

- In questa ricetta il tonno non raggiunge i 60°C, temperatura a cui i parassiti (anisakis) eventualmente presenti, muiono. Per evitare spiacevoli inconvenienti, quando comprate il pesce crudo fresco da utilizzare poco cotto (o crudo, come in questa ricetta), congelatelo prima per almeno 96 ore, in modo di avere la certezza di neutralizzare il parassita.