



PESCE

## Tartara di tonno e orata



4 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO

TEMPO DI PREPARAZIONE  
30 MINTEMPO DI COTTURA  
0 MINCALORIE  
430K

NOTE

### INGREDIENTI

---

400 g di Tonno

---

400 g di Orata

---

1 cespo di Lattuga

---

2 Finocchi

---

1 Scalogno

---

1 Limone bio

---

6 Olio extravergine di oliva

---

Sale

---

Pepe

---

### Preparazione

- Sbucciate, lavate e tritate lo scalogno. Tritate non troppo finemente al tritacarne o al mixer il tonno e l'orata e metteteli in una terrina: se usate il mixer mandatelo a scatti, per evitare che i pesci si riducano in poltiglia; versateli poi in una ciotola.
- Incorporatevi lo scalogno preparato, un pizzico di sale, una macinata di pepe, il succo e un pizzico di scorza del limone, poi condite con l'olio; mescolate bene il tutto con un mestolo in legno per insaporire bene il pesce.

- Su ciascun piatto adagiate qualche foglia di lattuga, disponetevi un anello coppapasta e riempite con il composto di tonno e orata, quindi togliete gli anelli.
- Guarnite ogni piatto con i finocchi tagliati a julienne, spolverate generosamente con il pepe e servite.

Camilla Innocenti

## I consigli di Camilla

---

- 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) bisognerebbe congelarlo prima per almeno 96 ore, in modo di avere la certezza di neutralizzare il parassita.