



PESCE

## Tartara di tonno, zucchine e scalogno



4 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO

TEMPO DI PREPARAZIONE  
30 MINTEMPO DI COTTURA  
0 MINCALORIE  
440K

NOTE

### INGREDIENTI

600 g di Tonno

4 Zucchine

1 Avocado

4 Scalogni

1 Limone

4 cucchiaini di Olio extravergine di oliva

Sale

Pepe

### Preparazione

- Sbucciate, lavate e tritate gli scalogni, quindi metteteli in una ciotola con acqua fredda: perderanno un po' del loro aroma pungente.
- Tagliate il tonno a dadini molto piccoli e trasferitelo in una terrina; conditelo con l'olio, un pizzico di sale, una macinata di pepe e il succo del limone.
- Mondate le zucchine, lavatele e tagliatele a dadini molto piccoli.

- Lavate l'avocado, dividetelo in due e girate le due metà in senso inverso, così si staccheranno facilmente. Togliete il nocciolo, sbucciatelo e tagliate la polpa a dadini.
- Versate i dadini di zucchine e avocado nella ciotola preparata con in tonno; aggiungete anche gli scalogni, scolati e asciugati. 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, quindi togliete piano tutti gli anelli. Guarnite ogni piatto con aneto fresco e servite.

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