



PESCE / LIGHT

Tartara di tonno

3 Marzo 2020



4 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO

TEMPO DI PREPARAZIONE
30 MINTEMPO DI COTTURA
0 MINCALORIE
400KNOTE
2 ORE DI RIPOSO

INGREDIENTI

600 g di Tonno

4 Scalogni

1 Arancia bio

2 cucchiaini di Capperi sotto sale

40 g di Olive taggiasche

Menta fresca

2 cucchiaini di Aceto balsamico

4 cucchiaini di Olio extravergine di oliva

Sale

Pepe in grani

Preparazione

- Sfilettate il pesce e tagliatelo a striscioline sottili; ricavatene poi dei cubetti non troppo regolari, sfilacciando leggermente la carne, e trasferiteli in una ciotola.

- Unite il succo dell'arancia filtrato e un pizzico della sua scorza grattugiata, condite con olio, un pizzico di sale e pepe appena macinato e mescolate. Coprite la ciotola con la pellicola e mettetela in frigo per un minimo di 2 ore.
- Sciacquate i capperi, metteteli in una ciotolina e copriteli con acqua fredda. Sbucciate gli scalogni e tagliateli ad anelli, poi metteteli in acqua anche questi, in una seconda ciotola. Tenete tutto a bagno per una ventina di minuti.
- Sciacquate i capperi e strizzateli; snocciolate le olive e tritatele non troppo finemente insieme ai capperi preparati (di questi lasciatene interi 2-3 a persona).
- Togliete dall'acqua gli scalogni, levate alcuni degli anelli (serviranno per la decorazione finale) e tritate grossolanamente gli altri.
- Riprendete il tonno e aggiungetevi capperi, olive e scalogni tritati. Condite con olio, menta spezzettata e salate solo se necessario.
- Impiattate il tonno utilizzando un coppapasta per ogni commensale; se non lo avete, potete anche usare un cucchiaio per ottenere la forma desiderata, cercando di renderla ben compatta.
- Guarnite con i capperi tenuti da parte interi, degli anelli di scalogno e un ciuffo di menta fresca; condite con qualche goccia di aceto balsamico e servite.

Carla Marchetti

I consigli di Carla

- Poiché il tonno ha un costo elevato, e la sua pesca non sempre è garantito sia sostenibile, potete usare anche altri tipi di pesce, che renderanno ugualmente ottimo il vostro piatto. Valide alternative sono la palamita, il tonno alletterato e il tombarello: tutti pesci azzurri con proprietà nutrizionali eccellenti, che vengono pescati nel nostro mare Mediterraneo, quindi freschissimi e a impatto ambientale molto basso.
- In questa ricetta il tonno non raggiunge i 60°C, temperatura a cui i parassiti (anisakis) eventualmente presenti, muoiono. 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.