



PESCE / SPEEDY

# Tonno alla messinese

26 Aprile 2020



4 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO

TEMPO DI PREPARAZIONE  
5 MINTEMPO DI COTTURA  
10 MINCALORIE  
440KNOTE  
30 MINUTI AMMOLLO

## INGREDIENTI

600 g di Tonno fresco in tranci

100 g di Olive taggiasche

40 g di Capperi sotto sale

40 g di Cucunci (frutti di capperi) in salamoia

320 g di Pomodorini rossi

1 spicchio di Aglio bio

1 Limone bio

Prezzemolo fresco

4 cucchiaini di Olio extravergine di oliva

Sale

Pepe

## Preparazione

- Lavate i capperi, metteteli in una ciotola con acqua e teneteli per circa mezzora, perché perdano buona parte del sale. Lavate i pomodorini e poi tagliateli a metà.
- Scaldate in una padella un fondo di olio, unite i tranci di tonno, fateli rosolare 2-3 minuti per lato a fiamma vivace, salatele e pepatele; toglieteli dalla padella e teneteli in caldo.
- Nella stessa padella fate soffriggere l'aglio schiacciato per 1 minuto circa, a fuoco moderato. Alzate la fiamma, unite i pomodorini e fateli saltare per 2-3 minuti; aggiungete i capperi (scolati e risciacquati), i frutti di capperi e le olive, salate, pepate e dopo 1 minuto circa spegnete. Versatevi del succo di limone e, se lo desiderate, anche un pizzico della sua scorza grattugiata.
- Rimettete il pesce nella padella, fatelo cuocere ancora per 2 minuti circa, girandolo perché si insaporisca bene. Cospargetelo di prezzemolo fresco tritato e servitelo subito.

Carla Marchetti

## I consigli di Carla

---

- In questa ricetta il tonno può non raggiungere internamente i 60°C, temperatura a cui i parassiti (anisakis) eventualmente presenti, muoiono. Per evitare spiacevoli inconvenienti, quando comprate il pesce fresco da utilizzare crudo o poco cotto come in questa ricetta, bisognerebbe congelarlo prima per almeno 96 ore, in modo di avere la certezza di neutralizzare il parassita. Il pesce già eviscerato (come il salmone di allevamento) è comunque più sicuro.