



PESCE

Tonno con crema di peperoni



4 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO



TEMPO DI PREPARAZIONE

10 MIN



TEMPO DI COTTURA

20 MIN



CALORIE

520K

NOTE

INGREDIENTI

8 tranci di Tonno

2 Peperoni gialli

1 Cipolla

100 ml di Brodo vegetale

4 cucchiaini di Olio extravergine di oliva

Sale

Pepe

Preparazione

- Mondate i peperoni togliendo il picciolo; riduceteli a falde ed eliminate i semi e i filamenti bianchi, poi tagliateli a listarelle molto sottili in modo che si cucinino velocemente.
- Tritate finemente la cipolla, mettetela in una padella antiaderente con un fondo d'olio e fatela appassire a fiamma moderata, per 4-5 minuti. Aggiungete i peperoni, poi alzate la fiamma, salateli leggermente e fateli cuocere per una decina di minuti, fino a quando saranno diventati morbidi; quando è necessario aggiungete dell'acqua calda.
- Mettete i peperoni nel mixer e frullateli aggiungendo un po' di brodo, in modo da ottenere una salsa cremosa.
- Cuocete i tranci di tonno su una piastra rovente per 3-5 minuti per lato in base alla cottura desiderata, salando e pepando da entrambi i lati. Servite immediatamente il pesce accompagnato dalla salsa ai peperoni.

