



TONNO IN “CONCIA” GRIGLIATO



Dosi per:
6 persone



Strumenti e accessori:

- Bistecchiera Moneta Recy
- Tagliere
- Coltello adatto
- Pennello
- Ciotola

Ingredienti:

- gr 900 fi letto di tonno
- gr 100 senape dolce
- gr 30 aneto
- gr 30 erba cipollina
- gr 40 timo fresco
- gr 30 prezzemolo
- dl 1,5 succo di limone
- olio extrav. di oliva
- sale e pepe

Procedimento:

Lavate e sfogliate il timo, tritatelo insieme con le altre erbe aromatiche lavate e asciugate.

Tagliate il fi letto di tonno in cubetti di 4-5 cm di lato; pennellate i cubi con la senape, passateli nel trito di erbe e poneteli in una ciotola. Emulsionate l'olio con il limone, aggiungete il sale e il pepe e versatelo sul tonno.

Fate marinare il tonno coperto con pellicola in frigorifero per circa 2 ore. Prelevate il tonno dall'olio, sgocciolatelo e mettetelo sulla griglia caldissima.

Cuocetelo per circa 2 min. per ogni lato, quindi toglietelo dalla griglia e lasciatelo riposare per alcuni min. su un piatto caldo.

Servitelo su un letto di insalata fresca.

Con questo tipo di marinatura nell'olio il tonno diventa morbidissimo e assorbe gli aromi dell'erbe.

Buon appetito!