



i secondi

Tranci di tonno fresco alle mandorle

Ingredienti per 4 persone

- 4 tranci di tonno fresco
- Un porro medio
- 50 g mandorle
- Olio extravergine di oliva
- Sale pepe



Preparazione

Pulire e lavare il tonno togliendo anche la pelle. Far scaldare una padella antiaderente, cospargere il fondo di mandorle tagliate a lamelle e lasciarle tostare per un minuto, quindi mettere sopra le scaloppe di tonno. Insaporire con poco sale e far cuocere a fuoco medio per 5-6 minuti con il coperchio, poi rigirare i tranci di tonno sull'altro lato e proseguire la cottura per altri 5 minuti circa.

Intanto tagliare a rondelle il porro e farlo stufare in un padellino con un dito d'acqua, un filo d'olio e un pizzico di sale. Quando è cotto, frullare il tutto con l'aggiunta di un filo d'olio crudo e una cucchiata di aceto di mele, in modo da ottenere una salsina abbastanza densa. Servire il tonno accompagnato dalla salsina di porro, guarnendo a piacere.