

## Tonno tonnato



Qualche giorno da parlando in palestra con il **personal trainer** e appassionato di **nutrizione** [Matteo Vezzani](#) è venuta fuori l'idea di fare un piatto **fit** un po' diverso dal solito, ma comunque gustoso ed accattivante. Così ho messo in moto gli omini nel mio cervello ed è venuta fuori l'idea: **Tonno Tonnato!**

Un filetto di **tonno** marinato, panure di **erbe aromatiche**, la salta **tonnata** (un po' più leggera della classica) ed un purè di patate aromatizzato. Ricetta semplice che potrete usare sia come antipasto, che come secondo piatto senza paura di assimilare grassi in eccesso.

Di seguito vi indico i **valori nutrizionali** (per **due** persone) del piatto calcolati da Matteo:

- 1086 Kcal;
- 125 gr di proteine;
- 66 gr di carboidrati;
- 46 gr di grassi.

Con questa ricetta partecipo all'iniziativa di **Gluten free Travel & Living**, il [100% Gluten Free \(fri\)Day](#)



Tonno tonnato



impiattamento

Ingredienti per due persone

**Per il tonno marinato:**

200 grammi di filetto di tonno (abbattuto o da abbattere);

25 millilitri di olio E.V.O.;

50 millilitri di salsa di soia;

2 cucchiaini di zucchero di canna integrale;

1/2 spicchio di aglio (facoltativo)

succo di un limone;

erbe aromatiche (aneto, erba cipollina, salvia).

Per il purè di patate:

200 grammi di patate;

50 millilitri di latte di riso;

zenzero fresco (radice);

sale q.b.;

pepe q.b.

**Per la salsa tonnata:**

100 grammi di tonno in scatola al naturale;

25 grammi di capperi sotto sale;

25 millilitri di olio E.V.O.;

25 millilitri di acqua;

10 millilitri di succo di limone;

1 uovo sodo;

1 filetto di acciuga;

pepe q.b.

**Per la composizione:**

capperi sotto sale;

pepe rosa in grani;

aneto ed erba cipollina;

sale maldon affumicato q.b.

\*in caso di **celiachia** tutti gli ingredienti a rischio devono essere necessariamente **certificati senza glutine**

Procedimento

Il tonno:

Mettetele in una teglia il filetto di tonno, versatevi sopra l'emulsione di olio, il succo del limone, la salsa di soia, lo zucchero di canna e coprite tutto con la pellicola trasparente.

Lasciate marinare il filetto in frigorifero per un'ora e mezza (giratelo dopo quarantacinque minuti). Nel frattempo lavate e asciugate molto bene le erbe aromatiche, pulite l'aglio e tritate finemente tutto con un coltello. Trascorso il tempo indicato sgocciolate il tonno dalla marinata e tamponatelo delicatamente con della carta assorbente.

Passate quindi nella "panure" di erbe il tonno (da entrambi i lati) premendo bene per far aderire il composto al pesce. Come ultima cosa tagliate il tonno a fettine sottili.

Il purè:

Lavate per bene le patate e lessatele in abbondante acqua salata senza togliere la buccia.

Una volta cotte (ci vorranno circa venti minuti, dipende dalla dimensione) schiacciatele con uno schiacciapatate, aggiungete il latte di riso, il sale e il pepe. Grattugiatevi il pezzetto di zenzero fresco e mescolate tutto energicamente con una frusta per ottenere il purè. Assaggiate ed eventualmente regolate di sale.

Ultimo, ma non meno importante, trasferite il purè in una sac à poche con bocca a stella e fatela raffreddare leggermente a temperatura ambiente.

La tonnata:

Per prima cosa, dissalate i capperi mettendoli sotto l'acqua corrente e sciacquandoli molto bene. Al termine di questa operazione, asciugateli con carta assorbente da cucina.

Sistamate i capperi bicchiere del mixer ad immersione e aggiungete il tonno in scatola privandolo della sua acqua. Unite il succo del limone, il filetto di acciuga, l'uovo sodo, l'olio e frullate fino ad ottenere una crema liscia e vellutata.

Assaggiate la salsa tonnata e regolate di sale e pepe se necessario.

La composizione:

Impiattate il tonno come più vi piace, aggiungete da una parte la salsa tonnata ed il purè dall'altra. Completate il piatto con qualche granello di pepe rosa, dei capperi, un po' di aneto, erba cipollina e qualche granello di sale Maldon affumicato.

\*Nota bene

Il pesce, per essere mangiato crudo in sicurezza deve essere abbattuto precedentemente. A casa potete avvolgerlo con della pellicola (oppure sottovuoto se potete) e poi congelarlo per settantadue ore. Tiratelo fuori dal freezer e fatelo scongelare in frigorifero senza interrompere così la "catena del freddo" e mangiatelo nelle ore immediatamente successive.