

io di tonno all'arancia

2 tranci di tonno
1 arancia



FACILEeBUONO

Ricetta veloce



Tagliamo a fette sottili l'arancia e rosoliamone alcune in una padella antiaderente.

Quando avranno rilasciato parte del succo togliamole e teniamole da parte.

Laviamo i tranci di tonno, asciugiamoli e facciamoli scottare nel succo d'arancia a fiamma vivace per 30 secondi da ambo i lati.

Il tonno dovrà risultare ancora crudo al suo interno e brunito all'esterno (effetto Maillard).

*Da gustare con insalata o verdura cotta e guarnito con le fettine d'arancia rosolate in precedenza.
Una pietanza delicata dal profumo di mare.*

[illegible]