

# Tonno alla piastra – 1

FACILEeBUONO.com

- Tranci di tonno
- olio d'oliva
- mezzo limone
- prezzemolo
- aglio tritato finissimo
- sale

Acquistiamo del filetto di tonno fresco, il colore dovrà essere rosato e dallo spessore di un paio di centimetri.

Sciacquiamolo sotto l'acqua corrente e tamponiamolo con carta cucina.

Scaldiamo per bene la piastra e adagiamo il tonno, cuociamolo solamente un minuto per parte. La cottura è molto breve, poiché non dovrà cuocere internamente, risultando cotto solo esternamente e mantenendo all'interno ancora un colore rosa. Mai cuocerlo completamente altrimenti risulterebbe asciutto e fibroso.

Condiamo con la salsina.

In una tazza mettiamo l'olio d'oliva, il sale, il succo di limone, l'aglio e il prezzemolo tritati. Amalgamiamo per bene tutti gli ingredienti e serviamo la salsina sopra i filetti di tonno.



## Utilizzo del tonno fresco

La preparazione a crudo, come il sashimi o il tartare, richiede una grande attenzione nella scelta del pesce, che deve essere di qualità e fresco. Il congelamento rapido del pesce tramite un abbattitore e l'uso di tecniche di lavorazione idonee, sono fondamentali per prevenire la presenza di eventuali parassiti.

Inoltre, fresco può essere cotto in diverse modalità veloci, in tranci scottato alla piastra/griglia, in padella, al forno o in umido, consentendo ai cuochi di sperimentare e creare piatti unici. L'importante è che venga cotto nel modo giusto, per evitare di seccarlo e mantenere la sua carne succosa e saporita..

FACILEeBUONO.com