

Tonno alla piastra – 2

- 2 tranci di tonno
- 1 arancia

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.



Utilizzo del tonno fresco

È un ingrediente dalle molteplici sfaccettature in cucina, amato per la sua carne soda, compatta e gustosa. La sua versatilità lo rende perfetto per piatti della tradizione mediterranea, come il tonno alla griglia condito con limone e olio, ma anche per creazioni più innovative, come il sushi e il sashimi.

È importante ricordare che il tonno fresco è un pesce molto nutriente, ricco di proteine, vitamine e minerali, ma anche di contaminanti come il mercurio. Pertanto, è consigliabile consumarlo con moderazione, scegliendo sempre pesce di qualità, proveniente da fonti sostenibili e rispettose dell'ambiente.