

# Spiedini di tonno e pomodorini



Oggi FraSi in cucina vi propone un piatto veloce da preparare ma perfetto come piatto estivo: spiedini di tonno e pomodorini, con tonno fresco e pomodori salentini. Bastano quindi due soli ingredienti, ma di qualità, per portare gusto e leggerezza sulle vostre tavole.

**Ingredienti per 3 spiedini**

2 tagliate di tonno fresco

4/5 pomodorini salentini

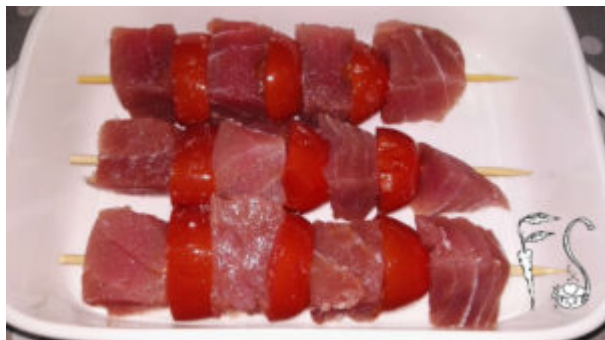
olio evo

un pizzico di sale e pepe

Lavate accuratamente i pomodorini e tagliateli a rondelle. Mettete a scaldare un filo d'olio in una padella e fate rosolare le rondelle di pomodorini per un paio di minuti su ogni lato.



Tagliate la tagliata di tonno prima a strisce di circa 2/3 cm di larghezza e poi tagliate dei cubetti (quindi di lato 2/3 cm circa). Prendete dei bastoncini per spiedini e iniziate ad alternare un cubetto di tonno fresco e una rondella di pomodorini fino a comporre tutti gli spiedini.



Infornate in forno caldo a 175°C circa per 7/8 minuti. Basta che il tonno si rosoli esternamente e gli spiedini sono pronti!

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Secondi e contorni](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)