

Tagliata di tonno su crema di piselli



La tagliata di tonno più buona in assoluto la mangiammo io e Francesca in un ristorante di Trieste. Poi però l'ho provata anche in un ristorante sul Lago di Garda cucinata da uno chef romagnolo, per cui ve la ripropongo proprio così.

Ingredienti per 2 persone

2 tranci di tonno
250 g di piselli freschi
1 cipolla
Olio evo
Sale qb
Pepe qb

Per prima cosa preparate la crema di piselli.

In una padella mettete due/tre cucchiari di olio evo. Tagliate a rondelle una cipolla, non troppo grande, e mettetela a rosolare in padella. Quando sarà diventata trasparente aggiungete i piselli e lasciate cuocere a fuoco lento per circa 15 minuti. Aggiustate di sale e pepe. Aggiungete mezzo bicchiere di acqua (o brodo vegetale) e lasciate in padella altri 2 minuti. Quando

i piselli sono cotti e quindi morbidi, versate il tutto in un contenitore e frullate con il mini pinner, in modo da ottenere una crema.

Ora in una padella antiaderente o nella griglia mettete a cuocere un trancio di tonno fresco. E' sufficiente cuocere per due minuti da ciascun lato, lasciando il trancio leggermente crudo al centro. È possibile spolverare le due superfici del tonno con i semi di sesamo. Il tonno risulterà di colore rosa all'esterno e deve rimanere molto morbido e facile da tagliare.

In una pirofila, mettete prima la crema di piselli e poi adagiatevi sopra la tagliata di tonno.

Invece della crema di piselli, potete fare una crema di piselli e zucchine e non preoccupatevi delle quantità, perché se vi avanza un po' di crema potete tranquillamente usarla per il pranzo in ufficio il giorno dopo. [Vedi una possibile idea.](#)

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri secondi](#)

[Vedi tutte le ricette](#)