

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 cucchiaini 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](#)

[Mini crepes di grano saraceno](#)



Le crepes di grano saraceno sono una specialità tipica della Bretagna, regione a nord della Francia, dove vengono farcite solitamente con prosciutto, formaggio e uovo.

Per la prima volta le ho mangiate l'estate scorsa a casa di mio fratello in Provenza, cucinate dalla mia cognatina francese Elise, ottima cuoca.

Possono essere servite singolarmente, oppure, come ho fatto in questa occasione, preparate direttamente a tavola, con l'aiuto di una piastra per mini crepes. Un'altra cosa che apprezzo molto della Francia è proprio questa idea della convivialità e delle cene dove si sta tutti insieme a tavola e il cucinare diventa quasi un gioco.

Ingredienti per 6 persone

330 g di farina di grano saraceno

750 ml di acqua

10 g di sale grosso

1 uovo

Mettere la farina in una ciotola capiente, aggiungere il sale e versare piano piano l'acqua mescolando delicatamente il composto . Sempre continuando a mescolare aggiungere l'uovo precedentemente sbattuto.

Amalgamare bene gli ingredienti facendo attenzione a non formare grumi.

Lasciar riposare in frigorifero almeno 1 h.

Togliere il composto dal frigo e mescolare bene.



Scaldare la padella per crepes, o come in questo caso la griglia da mini crepes, ungere con il burro e versare un mestolo di composto (la dose varia a seconda della grandezza della padella). Distribuire bene il composto e lasciar cuocere qualche minuto, fino a che la crepe non diventa dorata. Una volta che inizia a staccarsi, con l'aiuto di una paletta girarla dall'altro lato.

Non appena la crepe è pronta, adagiare nel piatto e farcire con gli ingredienti scelti.

Ad esempio io ho messo a tavola dei taglieri con prosciutto cotto, prosciutto crudo, stracchino, formaggi (fontina, galbanino), insalata, rucola, funghi e ciascuno ha preparato le sue crepes in tanti modi diversi.

[Torna alla Home](#)

[Vedi gli altri secondi](#)

[Vedi tutte le ricette](#)

Calamari con ripieno di patate



Calamari con ripieno di patate...un'idea sfiziosa per un secondo piatto gustoso, sano e soprattutto veloce da preparare.

Ingredienti per 2 persone

8 calamari medio/piccoli (in alternativa 4 calamari più grandi)

2 patate

pane raffermo

capperi

olive taggiasche

vino bianco qb

sale, pepe

olio evo

Preparazione

Pulire i calamari facendo attenzione a non rompere le tasche. Staccare i tentacoli, tagliarli in piccoli pezzi e bollirli per qualche minuto in acqua.

Nel frattempo lessare due patate e mettere il pane raffermo in ammollo.

Schiacciare le patate, unire la mollica di pane ben strizzata, i capperi e i tentacoli. Aggiungere sale, olio e pepe e amalgamare bene fino ad ottenere un impasto omogeneo.

Con l'aiuto di un sac à poche riempire le tasche e chiudere i lembi con un uno stuzzicadenti.

Mettere i calamari ripieni in un padella, aggiungere un pò di olio, vino bianco e olive e cuocere a fuoco lento per circa 15 minuti.

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri secondi e contorni](#)

[Vedi tutte le ricette](#)