

# Insalata di tonno fresco

L'**insalata di tonno fresco** è un secondo piatto a base di tonno fresco cubettato e leggermente scottato in padella. Completa così un'insalata fresca per un piatto leggero, veloce e prettamente estivo.

L'**insalata di tonno fresco** deve la sua riuscita alla cottura del tonno, che deve essere estremamente breve, altrimenti diventa secco e duro. E' ottima da gustare come piatto unico nelle calde giornate estive, accompagnata da crostini di pane.

## INFORMAZIONI

- 2 persone
- **342Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **30 minuti**
- ricetta **light**

## INGREDIENTI

- 100 g di insalata gentile o altra a piacere, anche mista
- 200 g di pomodorini tipo pachino, fragolino o cupido
- 8 olive nere
- 250 g di tonno fresco
- 2 cucchiari di olio extravergine di oliva
- 2 spicchi di aglio
- Sale
- Pepe nero macinato al momento
- Origano

## PREPARAZIONE

- Pulire, lavare ed asciugare l'insalata. Spezzettarla e disporla in un piatto.
- Lavare i pomodorini e tagliarli a metà.
- Snocciolare le olive.
- Disporre pomodorini ed olive sopra l'insalata.
- Sciacquare il filetto di tonno sotto acqua corrente, tamponarlo con carta da cucina e tagliarlo a cubetti di un centimetro abbondante di lato.
- Mettere metà olio in una padellina e farvi rosolare gli spicchi d'aglio spellati e leggermente schiacciati con i denti di una forchetta.
- Quando l'aglio sarà ben dorato, unire il tonno e farlo appena scottare a fiamma vivace, quindi aggiungere un pizzico di sale, una macinata di pepe ed un pizzico di origano.
- Condire l'insalata con l'olio rimasto e un pizzico di sale.
- Disporre il tonno al centro e servire accompagnando con qualche fetta di pane abbrustolito, cracker o gallette di riso.

## STAGIONE

Giugno, luglio, agosto, settembre

## AUTORE

Ricetta realizzata da Barbara Farinelli. Fotografia di Giovanni Caprilli. Tutti i diritti riservati.

### I consigli di Barbara

Se vi piacciono i semi, questa insalata è ottima con i semi di sesamo, da aggiungere direttamente sul tonno a completamento della presentazione.

