

Pan di pizza Carasau al tonno

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **500Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **45 minuti**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

INGREDIENTI

- 2 foglie di pane carasau
- 1 cipolla rossa di Tropea
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- Sale
- 8 foglie di basilico più alcune per decorare
- 50 ml di Brodo vegetale
- 400 g di pomodorini
- 4 olive nere
- 4 olive verdi
- 2 spicchi di aglio fresco
- 2 filetti di alici
- 150 g di tonno sott'olio (peso sgocciolato)
- Origano
- Pepe



PREPARAZIONE

- Spezzare in 4 parti le fette di pane e ricomporle in un grande piatto sovrapponendole leggermente.
- Spellare la cipolla e tagliarla a spicchi.
- Mettere in una padella le cipolle e metà olio. Saltare le cipolle a fiamma vivace per un paio di minuti, quindi abbassare la fiamma, unire un pizzico di sale, le foglie di basilico ben lavate e spezzettate, un mestolo di brodo, coprire e far cuocere per 10 minuti a fiamma media, girando spesso con un cucchiaino di legno.
- A fine cottura scoperchiare, alzare la fiamma e rosolare qualche minuto fintanto che le cipolle non saranno bene asciugate. Spegnerne il fuoco.
- Lavare i pomodorini, tagliarli a metà e metterli in una capace terrina. Unire le olive snocciolate e tagliate a metà per il lungo, gli spicchi d'aglio spellati ed affettati, i filetti di alicie scolati, tamponati e spezzettati, il tonno sgocciolato e spezzettato con una forchetta.
- Condire con il restante olio, un pizzico di sale ed una manciata di origano.
- Mescolare, quindi unire le cipolle.
- Disporre l'insalata sul pane Carasau, condire con un filo d'olio a crudo, un'abbondante macinata di pepe, decorare con foglie di basilico e servire.

STAGIONE

Giugno, luglio, agosto, settembre

AUTORE

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

I consigli di Barbara

Ottimo preparato la sera prima e gustato il giorno dopo. In tal caso conservarlo in frigorifero ben coperto con pellicola trasparente. Tenerlo almeno mezz'ora a temperatura ambiente prima di mangiarlo.