

Pasticcio di tonno e patate

INFORMAZIONI

- 6 persone
- 340Kcal a porzione
- difficoltà **media**
- pronta in **1 ora e ½**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

INGREDIENTI

- 1 kg di patata
- 6 rametti di prezzemolo
- 50 g di pomodori secchi
- 2 cipolle rosse
- 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 100 ml di acqua
- 2 cucchiaini di aceto di mele
- Sale
- Pepe nero macinato al momento
- 200 g di tonno sott'olio (peso sgocciolato)
- 4 filetti di alici
- 4 olive nere
- 4 olive verdi
- 40 g di Maionese

PREPARAZIONE

- Lavare le patate sotto acqua corrente e lessarle in abbondante acqua salata, oppure cuocerle a vapore per 30 minuti.
- Lavare il prezzemolo, selezionarne le foglie e tritarle finemente con la mezzaluna su un tagliere.
- Tritare grossolanamente i pomodori secchi.
- Sbucciare le cipolle, affettarle, tagliare le fette in quattro parti e metterle in una padella con 1 cucchiaino d'olio. Portare la padella sul fuoco e far cuocere le cipolle a fiamma vivace per qualche minuto mescolando spesso, fintanto che non saranno diventate belle lucide. Unire l'acqua con l'aceto e cuocere per 10 minuti coperto a fiamma media. A fine cottura unire un pizzico di sale ed una macinata di pepe.
- Sgocciolare il tonno e spezzettarlo con i denti di una forchetta.
- Sgocciolare le alici, tamponarle con carta da cucina e tritarle grossolanamente.
- Snocciolare le olive e tritarle grossolanamente.
- Mettere il tonno in una ciotola assieme alle alici, alle olive, ad un cucchiaino di prezzemolo tritato e alla maionese. Mescolare.
- Quando le patate sono cotte, sbuciarle, tagliarle a tocchetti di un paio di centimetri di lato e condirle con metà olio, un pizzico di sale (se si sono cotte a vapore), un cucchiaino di prezzemolo tritato, i pomodori secchi. Mescolare accuratamente.
- Foderare uno stampo tondo, oppure da plum cake, con carta da forno lavata e strizzata. Spennellarla con un filo d'olio.
- Mettere sul fondo metà delle patate, coprire con le cipolle, mettere quindi il composto di tonno e terminare con le restanti patate.
- Unire un filo d'olio, un pizzico di prezzemolo, coprire con pellicola trasparente e far riposare in frigorifero almeno un'ora prima di servire.

STAGIONE

Ricetta per tutte le stagioni

AUTORE

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

I consigli di Barbara

Questo piatto si conserva per un paio di giorni in frigorifero. Prima di gustarlo è bene però lasciarlo per una mezz'ora a temperatura ambiente.

