

Tonno alle olive

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **410Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **45 minuti**
- ricetta **light**

INGREDIENTI

- 10 olive nere
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 2 spicchi di aglio
- Vino bianco secco
- Brodo vegetale
- 2 tranci di tonno (200 g circa cadauno)

PREPARAZIONE

- Snocciolare le olive e tritarle grossolanamente con la mezzaluna su un tagliere.
- In una padellina antiaderente scaldare metà olio assieme all'aglio e farlo rosolare a fiamma media fintanto non sarà ben dorato.
- Togliere ed unire le olive tritate. Farle cuocere per qualche istante a fiamma media, quindi unire un cucchiaino di vino, un mestolino di brodo vegetale, far riprendere il bollore, abbassare tutta la fiamma e cuocere per 15-20 minuti coperto. Unire altro brodo se il fondo di cottura dovesse asciugarsi troppo.
- In una padella antiaderente mettere il restante olio, farlo appena scaldare, quindi unire i filetti di tonno. Cuocere 1 minuto per lato (al massimo 2 se vi piacciono più cotti), facendo molta attenzione a girarli perché sono piuttosto delicati e si rompono facilmente.
- Quando sono pronti metterli in un piatto, salare, pepare, cospargere con le olive e servire.

STAGIONE

Ricetta per tutte le stagioni

AUTORE

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

