

Tagliata di tonno e arance

PREPARAZIONE 35 minuti
CALORIE/PORZIONE 360 kcal
DOSI 4 persone
ESECUZIONE facilissima

INGREDIENTI

600 g di filetto di tonno,
 1 mazzetto di salvia,
 3 arance non trattate,
 60 g di spinacini da insalata,
 ½ cipolla di Tropea,
 1 cucchiaino di miele d'acacia,
 1 spicchio di limone,
 olio extravergine,
 sale marino, pepe.

COME PROCEDERE

1. Mescola il succo di 1 arancia con un po' di pepe, 4 cucchiaini d'olio extravergine, 1 cucchiaino di succo di limone e 1 cucchiaino di miele di acacia.
2. Trita una manciata di foglie di salvia con 1 cucchiaino di sale marino e aggiungi una generosa macinata di pepe.
3. Spennella il tonno con un filo d'olio extravergine, rotolalo sul composto alla salvia e fallo rosolare in un tegame antiaderente a bordi alti, dai 6 agli 8 minuti per parte, secondo il grado di cottura preferito.
4. Sbuccia la cipolla e affettala molto fine. Lava gli spinacini e le arance rimaste e tagliale a fettine sottili, senza togliere la buccia.
5. Dividi il filetto di tonno a fette e distribiscilo nei piatti con le arance, gli spinacini e la cipolla di Tropea.
6. Condisci la tagliata con l'emulsione al miele e servila subito.



MAURIZIO TRUFFI/MONDADORI PORTFOLIO

SEMPLICI E PREGIATI

1. Piselli Naturalmente Dolci Bonduelle, cotti a vapore senza aggiunta di zuccheri, 305 g, €1,05.
2. Grissini iposodici da agricoltura biologica Natura, senza lattosio e olio di palma, 160 g, €2,11.
3. MyEatness MyOlio, extravergine nutraceutico ottenuto solo con procedimenti meccanici da olive italiane biologiche. Confezioni da 40 bustine monodose da 10 ml, €26,40, su myeatness.com.
4. Verdicchio dei Castelli di Jesi DOP, Cantina Offida, perfetto con il pesce, €7.

CONSIGLI DA CHEF

RICETTE STELLATE DA PROVARE A CASA

I piatti dei grandi chef fanno gola, ma sono spesso troppo complicati per essere copiati. Nel volume *Non è il solito brodo* (Mondadori Electa, pagg. 160, €35), Andrea Berton, titolare dell'omonimo ristorante stellato di Milano, ha pensato di scrivere una doppia versione delle ricette che propone nel suo menu. Accanto a quella classica, c'è la spiegazione semplificata. Per stupire gli amici con effetti facili e speciali.



2.



3.



4.

