

LE RICETTE DEI SOGNATORI DEL GUSTO

DI MARIANNA PILLAN



TRANCIOTTI DI TONNO DEL MEDITERRANEO CON CAVOLO ROSSO ALL'AGRO E BROCCOLO

CREMA DI CAVOLO ROSSO

Ingredienti

cavolo rosso a julienne 200 gr
trito di porro di cervere 30 gr
brodo vegetale

Procedimento

- soffrigere il porro tritato in poco olio, aggiungere il cavolo a julienne e rosolarlo leggermente, salare e coprire con il brodo vegetale. Cuocere per circa 15 minuti a fuoco dolce. Lasciar raffreddare e frullare la salsa finchè non diventa liscia, passare al colino fine e mantenere in caldo.

CAVOLO ROSSO ALL'AGRO

- tagliare a julienne circa 100 gr di cavolo rosso, saltarlo in padella con sale, zucchero ed aceto bianco, fino al completamento della cottura.

CREMA DI BROCCOLO

ingredienti:

broccolo 200 gr
porro 30 gr
(come sopra)

PUNTE DI BROCCOLO

- dal broccolo intero ricavare delle punte di medie dimensioni e cuocere in un pentolino di acqua salata ricoperta di olio per 4/5 minuti.

TONNO

- ricavare due cubi da 70/80 grammi ciascuno. cuocere i tranci in un padellino antiaderente con poco olio, salare. la cottura va fatta in soli due lati (opposti) in modo da lasciare il cuore del tonno ancora crudo.

Finitura

in un piatto liscio, fare un cerchio con un cucchiaino di salsa di cavolo rosso, adagiarvi sopra i due trancetti di tonno, il cavolo saltato all'agro, le puntine di broccolo. Guarnire con qualche goccia di salsa di broccolo.