



Tagliata di tonno con pesto di menta

Categoria: Sapore di Mare - Secondi Piatti



Informazioni Generali

Preparazione: 10 min	Cottura: 6-7 min	Dosi per: 4 persone
Costo: Medio	Difficoltà: Bassa	

Nota Aggiuntiva: + 30 minuti di marinatura



Latagliata di tonno con pesto di menta è un piatto particolarmente sfizioso, di semplice preparazione e adatto agli amanti del pesce; può essere un valido secondo piatto estivo, poiché il pesto di menta rende la preparazione particolarmente fresca e il tonno ben si presta ad essere consumato a temperatura ambiente.

La particolarità della tagliata di tonno è che, dopo una **leggera marinatura**, viene scottata leggermente da entrambi i lati e lasciata rosata nella parte centrale, un po' come avviene per la classica tagliata di manzo cotta al sangue; in questo caso però trattandosi di pesce non completamente cotto, come per il sushi, è fondamentale che sia freschissimo, qualità che si riconosce dal colore brillante e rosato delle carni che non deve tendere al marroncino.

Ingredienti

» **Tonno**
freschissimo un filetto di circa 600 gr

...per la marinata

» Aglio 1 spicchio	» Olio extravergine di oliva mezzo bicchiere
» Erba cipollina tritata (o prezzemolo) 1 cucchiaino	» Pepe macinato a piacere
» Limoni il succo di 1/2	» Sale q. b.

...per il pesto di menta

» Menta 20 foglie tenere e profumate	» Pinoli 20 gr
» Olio extravergine di oliva 200 ml	» Sale q. b.
» Pepe macinato a piacere	

Preparazione



In un contenitore dai bordi alti versate l'olio e aggiungetevi l'aglio tagliato a fettine, il sale, il pepe, l'erba cipollina tritata finemente (o prezzemolo) e il succo di un limone.

Mettete ora a marinare il filetto di tonno per circa una mezz'ora girandolo nel condimento almeno una volta; non esagerate con i tempi di marinatura, altrimenti il limone finirà per cuocere troppo la carne del tonno.

Se per problemi di tempo dovete porre a marinare la carne molto tempo prima, evitate di aggiungere subito il limone; lo metterete solo pochi minuti prima di cuocere il tonno.





Preparate nel frattempo il pesto di menta, seguendo la nostra ricetta ([clicca qui](#)).



Scaldate bene una piastra (o griglia), dove andrete a cuocere il tonno, debitamente sgocciolato dalla marinatura, per circa 3 minuti per lato; regolatevi in base all'altezza del filetto aggiungendo o togliendo qualche secondo per lato. La cottura ottimale di questa tagliata di tonno si avrà quando la carne si presenta ancora rosata al centro. Togliete ora il filetto di tonno dalla piastra e, cercando di effettuare un taglio obliquo, tagliatelo in fettine alte circa 1,5/2 cm; disponete le fettine su di un piatto di portata e cospargetele di pesto di menta.