TONNO ALLA MARSIGLIESE

Ingredienti per 4 persone:

- due carote,
- una costola di sedano,
- due cipolle,
- due spicchi d'aglio,
- un quarto di olio,
- una trancia di tonno da circa 800 g,
- 500g di pomodori pelati,
- sale,
- pepe,
- cinque foglie di alloro.

Tritate molto finemente le carote, il sedano, le cipolle e l'aglio e trasferite il trito in una pirofila, unendo metà dell'olio; mettete il recipiente sul fuoco moderatissimo e lasciate appassire le verdure per circa 20 minuti, rimestando di tanto in tanto. Adagiate quindi la trancia di tonno sul trito e aggiungete i pelati ben sgocciolati e spappolati con una forchetta, una presa di sale, un pizzico di pepe e le foglie di alloro. Versate su tutto il restante olio e introducete la pirofila in forno, lasciando cuocere il tonno per circa 1 ora. Durante la cottura voltate il pesce due o tre volte, aiutandovi con una paletta. Trascorso il tempo convenuto, accomodate il tonno sul piatto da portata e tenetelo in caldo. Passate al setaccio il fondo di cottura e fatelo riscaldare, quindi versatelo sul pesce e servite subito.