TONNO FRESCO ALLA SARDA

Ingredienti per 4 persone:

- quattro fette di tonno fresco del peso di 260 g l'una,
- quattro spicchi d'aglio,
- otto foglie di menta,
- otto foglie di basilico,
- farina,
- cinque cucchiai di olio d'oliva,
- sale,
- un pezzetto di peperoncino rosso,
- pepe,
- un bicchiere di vino rosso,
- un ciuffo di prezzemolo,
- 100 g di olive nere,
- due cucchiai di pangrattato.

Lavate sotto l'acqua corrente le fette di pesce, quindi asciugatele bene. Steccate ognuna di esse con uno spicchio d'aglio, intero e sbucciato, due foglioline di menta e due di basilico, quindi infarinatele. Ponete al fuoco un tegame con l'olio: non appena sarà caldo, adagiatevi il pesce preparato, salate, insaporite con il peperoncino rosso spezzettato ed una buona presa di pepe, possibilmente macinato fresco; quindi lasciatelo rosolare bene da tutti e due i lati; quando sarà ben dorato, irrorate con il vino rosso, coprite il tegame e lasciate cuocere a fiamma bassissima, sino all'evaporazione totale del vino. Unite allora al tonno, il prezzemolo tritato, le olive spezzettate, cospargete col pangrattato e fate insaporire per altri 5-6 minuti tutti gli ingredienti tra loro, a recipiente scoperto. Qualora il tonno tendesse ad attaccarsi al fondo del tegame, aggiungete qualche cucchiaio di acqua tiepida. Servite caldo.