

TONNO ALLE VERDURE

Ingredienti per 4 persone:

- 700 g di tonno (tranci da 175 g di l'uno),
- 150 g di peperoni,
- 150 g di melanzane,
- 150 g di zucchine,
- 15 g di capperi,
- 50 g di cipolla,
- 300 g di pomodori,
- 4 cucchiaini di olio d'oliva extra-vergine,
- 1 spicchio di aglio,
- 4 foglie di basilico,
- sale,
- pepe.

Fate appassire in 2 cucchiaini di olio la cipolla e l'aglio tritati, aggiungete quindi tutte le altre verdure tagliate a pezzetti di uguali dimensioni e cuocetele a fuoco basso per 40 minuti bagnando se necessario con qualche cucchiaino di acqua bollente; salate e pepate.

Fate insaporire i tranci in una padella antiaderente con 2 cucchiaini di olio.

Quindi trasferitele nel sugo di verdure, aggiungete i pomodori a filetti, i capperi e il basilico spezzettato.

Proseguite la cottura per 10 minuti girando le fette di tonno con molta delicatezza per evitare di spezzarle.