

TONNO ALLA LIVORNESE

Ingredienti per 4 persone:

- 4 fette spesse di tonno fresco,
- farina,
- 4 cucchiaini di olio d'oliva,
- 1 ciuffo di prezzemolo,
- 1/2 cipolla,
- 1 foglia di alloro,
- 1 cucchiaino di capperi,
- 1 pizzico di cannella,
- 1/2 bicchiere di vino bianco secco,
- sale,
- pepe appena macinato.

Passate le fette di tonno nella farina, quindi adagiatele in una casseruola dove avrete in precedenza fatto rosolare nell'olio la cipolla ed il prezzemolo tritati finemente.

Fatele dorare da ambo i lati, aggiustate di sale e pepe secondo il vostro gusto ed irroratele con il vino bianco.

Lasciate evaporare un poco, insaporite con i capperi, la foglia di alloro sbriciolata, un poco di cannella, incoperchiate e lasciate cuocere a fuoco medio per circa 20 minuti diluendo se necessario con un poco di acqua.

Servite il tonno coperto con il suo fondo di cottura e con contorno di patate al prezzemolo o insalata fresca.