

TONNO STUFATO

Ingredienti per 4 persone:

- 4 trance di tonno fresco,
- 200 g di carote,
- 200 g di rape,
- 200 g di fagiolini,
- 1 scalogno,
- rosmarino,
- timo,
- 1/2 bicchiere di vino bianco,
- 2 cucchiaini di olio d'oliva,
- sale,
- pepe.

Mondate e lavate fagiolini, carote e rape.

Togliete la pelle alle trance, tagliatele in due, eliminate la cartilagine centrale.

Scaldate due cucchiaini d'olio in un tegame, adagiatevi il tonno e fatelo rosolare da entrambe le parti a fuoco vivo.

Quando il tonno è pronto ritiratelo dal recipiente, eliminate il grasso in eccesso del fondo di cottura, lasciatevi appassire lo scalogno tritato e aggiungete le verdure.

Salate, pepate, aromatizzate con timo e rosmarino.

Fate stufare a fuoco medio per una decina di minuti.

Ponete il tonno sulle verdure, bagnate con mezzo bicchiere di vino e un mestolo d'acqua calda, coprite il recipiente e cuocete, a fuoco basso, per circa mezz'ora.

Sul piatto da portata disponete tonno e verdure.

Servite caldo.