



Casa di vita

DESPAR

Tagliata di tonno con stufato di cipolle

Un super secondo da preparare in velocità.

Bastano una manciata di minuti per servire a tavola un secondo piatto sano e ricco di sapori.



Tra l'allestimento della tavola e l'accoglienza degli ospiti, durante il Veglione di Capodanno si rischia di fare confusione ai fornelli. Per questo, potete includere nel vostro menu pensato per l'occasione, dei piatti facili e veloci da preparare. È il caso di questo appetitoso secondo piatto che è anche sano perché **ricco di proteine e di acidi grassi omega-3**, entrambi forniti dal tonno.

Difficoltà: facile

Costo: alto

Tempo di preparazione: 10 minuti

Ingredienti (per 4 persone)

4 fette di tonno possibilmente alalunga da 200 g l'una
2 cipolle bianche
1/2 bicchiere di aceto di mele
1 cucchiaio di pinoli
1 cucchiaio di uvetta sultanina ammollata
1 spicchio d'aglio
peperoncino in polvere
olio extravergine di oliva
sale

Procedimento

1. Pulire le cipolle, tagliarle a rondelle e stufarle in un tegame con due cucchiari di olio, l'aceto, un mestolino d'acqua, i pinoli, l'uvetta ammollata, sale e peperoncino.
2. Lasciar cuocere per una decina di minuti.
3. Nel frattempo, mettere sul fuoco una padella con un filo d'olio e uno spicchio d'aglio schiacciato. Riscaldare la padella e adagiarvi il tonno. Cuocere 3 minuti per lato e tagliare a fettine. Servire la tagliata di tonno sul letto di cipolla stufata.