

Filetto di tonno in crosta di pistacchi e sesamo



Ricetta per gli amanti del pesce fresco e non solo, il tonno in crosta di pistacchi e sesamo è un secondo di pesce facilissimo da preparare e che necessita di pochissimi grassi in cottura. Il tonno, oltre ad essere ricco di Omega 3, è anche molto saporito e gustoso. La qualità della materia prima è fondamentale per la buona riuscita di questo piatto, in poche mosse riuscirai a preparare un piatto raffinato e delizioso. La morbidezza del tonno fresco contrasta col croccante della crosta e la salsa allo yogurt gli dà una cremosità che i tuoi ospiti sicuramente apprezzeranno.

Esecuzione: Facile

Preparazione: 15'

Cottura: 4'

Dosi per 4 persone

Ingredienti per 4 persone

- 600 gr filetto di tonno fresco
- 3 cucchiaini semi di sesamo
- 50 g pistacchi non salati e non tostat
- 4 cucchiaini olio extravergine di oliva
- salsa di soia
- pepe verde
- 150 gr yogurt greco
- 1 limone
- aneto (o erba cipollina)
- sale

Prima di consumare il pesce non perfettamente cotto o marinato, si raccomanda di congelarlo per almeno 90 ore a -18 gradi in congelatore domestico.

Ecco come preparare il tonno in crosta di pistacchi e sesamo. Trita grossolanamente i pistacchi e mischiali in un piatto cupo con i semi di sesamo e un pizzico di sale e pepe.

Versa la salsa di soia in una pirofila e aggiungi due cucchiaini di pepe verde in grani. Lascia marinare il tonno mentre prepari la salsa di yogurt.

In una ciotola aggiungi allo yogurt il succo di limone, una grattatina di scorza, un pizzico di sale, pepe e l'aneto. Mescola e lascia da parte.

Cospargi ora il filetto di tonno con la panatura preparata. Schiaccia bene con le mani il preparato di sesamo e pistacchi in modo da farlo aderire bene al filetto di tonno da tutte le parti.

Scalda l'olio e qualche cucchiaino della salsa di soia e pepe verde in una padella antiaderente. Cuoci il filetto di tonno 2 minuti per lato, toccandolo il meno possibile e facendo attenzione a non staccare la crosta.

Adagia il filetto di tonno in crosta di pistacchi e sesamo in un piatto piano, quindi affettalo con un coltello ben affilato. Il tonno deve essere rosso e tenero.

Servi in tavola e accompagna il tonno con la salsa allo yogurt.