Tonno bianco Tataki, la ricetta di Moreno Cedroni

tonno-bianco-tataki1-f47dde6b

Tonno bianco tataki, quinoa agrodolce, salsa tonnata e brodo leggero di Campari

Per la quinoa, cuocere per circa 20 minuti 50 gr di quinoa in un litro di acqua con 6 gr di sale, scolarla e condirla con aceto zucchero e sale sciolti insieme.

Per la salsa tonnata, stufare a fuoco basso, coprendo il pentolino, 25 gr di carote , 25 gr di sedano e 25 gr di cipolle con 30 gr di olio extravergine. Scolarle, raffreddarle e frullarle insieme a 50 gr di tonno bianco in scatola , capperi dissalati, acciughe sott'olio, aceto .

Per il brodo, frullare 100 gr di acqua, 20 gr di Campari, 1 gr di pepe rosa, 2 gr aceto di lamponi e un pizzico di sale, poi filtrare.
Pulire e lavare una tenera insalata, salare leggermente.
Passare per pochi secondi il filetto di tonno bianco in padella antiaderente ben calda, segnandone i quattro lati, raffreddare e tagliare a fettine.
Alla base del piatto mettere la quinoa, coprire con la salsa tonnata e le fettine di tonno bianco.
Accanto, disporre il brodo leggero e le insalate.

I consigli di Moreno Cedroni contro la crisi