

HAMBURGER DI TONNO

Scritto da Administrator

Giovedì 04 Settembre 2014 14:49 - Ultimo aggiornamento Lunedì 15 Settembre 2014 16:24



Dopo la pausa estiva eccomi pronta per proporvi delle nuove ricette.

HAMBURGER DI TONNO

Scritto da Administrator

Giovedì 04 Settembre 2014 14:49 - Ultimo aggiornamento Lunedì 15 Settembre 2014 16:24

Eccone una facile, leggera, buona e bella da presentare.

Ingredienti per 4 persone

600 gr di tonno fresco

Pangrattato

4 fette di pane sciapo o casareccio

Sale, pepe

Pomodori ciliegino

HAMBURGER DI TONNO

Scritto da Administrator

Giovedì 04 Settembre 2014 14:49 - Ultimo aggiornamento Lunedì 15 Settembre 2014 16:24

Insalata misticanza

Olio e.v.o.

Tagliate il tonno a listarelle e poi a dadini piccoli, come una tartare.

Mettetelo in una ciotola salate e pepate e un filo d'olio. Se risultasse troppo morbido aggiungete un po' di pangrattato.

Prendete lo strumento che serve per preparare gli hamburger, (ne vendono un tipo di plastica nei negozi di casalinghi o anche dai "cinesi") foderatelo con la pellicola per alimenti e riempitelo con il composto di tonno, premendo con il dorso di un cucchiaio per compattare. Chiudete l'hamburger con la pellicola, sfilatelo delicatamente e mettetelo da parte.

Preparate gli altri hamburger con lo stesso procedimento.

Tostate le fette di pane, lavate i pomodorini e tagliateli a metà.

Scaldate poco olio in una padella antiaderente e cuocete gli hamburger a fuoco medio per 3 minuti per lato, dopo aver tolto la pellicola. Fate attenzione quando li mettete in padella dovete farlo delicatamente per non farli sbriciolare.

HAMBURGER DI TONNO

Scritto da Administrator

Giovedì 04 Settembre 2014 14:49 - Ultimo aggiornamento Lunedì 15 Settembre 2014 16:24

Mettete le fette di pane tostato, i pomodorini e la misticanza in ciascun piatto, deponetevi sopra gli hamburger e condite con un filo d'olio, sale e una macinata di pepe.