

Spaghettoni con tonno fresco e melanzane fritte

Scritto da Administrator

Martedì 14 Giugno 2016 10:11 - Ultimo aggiornamento Martedì 14 Giugno 2016 10:16



È in arrivo l'estate...speriamo! Voglia di mare, di sole e di sapori estivi. Perciò vi propongo un primo piatto gustoso dal sapore mediterraneo, anzi direi proprio meridionale.

Spaghettoni con tonno fresco e melanzane fritte

Scritto da Administrator

Martedì 14 Giugno 2016 10:11 - Ultimo aggiornamento Martedì 14 Giugno 2016 10:16

Ingredienti per 4 persone

320 gr di spaghettoni

Un trancio di tonno da 300 gr

1 melanzana grossa o 2 piccole

2 arance non trattate

Semi di sesamo

Olio di arachidi

Olio e.v.o.

Sale e pepe

Mettete il trancio di tonno a marinare in una ciotola con il succo di un'arancia e un po' di sale per 30 minuti.

Lavate l'arancia rimasta, riducete metà della scorza a listarelle e scottatele brevemente in acqua bollente.

Spaghettoni con tonno fresco e melanzane fritte

Scritto da Administrator

Martedì 14 Giugno 2016 10:11 - Ultimo aggiornamento Martedì 14 Giugno 2016 10:16

Lavate la melanzane, asciugatele, tagliatele a fette sottili e friggetele in abbondante olio di arachidi bollente finchè risultino dorate.

Scolatele con una paletta forata e mettetele ad asciugare su carta da cucina.

Mentre cuoce la pasta, scaldate due cucchiai d'olio e.v.o. in una larga padella e unite il tonno sgocciolato e tagliato a dadi, le scorze di arancia preparate e 2 cucchiai di semi di sesamo.

Regolate il sale e rosolate il tutto per 4/5 minuti.

Scolate la pasta e versatela nella padella con il tonno, unite le melanzane fritte e una macinata di pepe, amalgamare bene, togliete dal fuoco, unite un giro di olio a crudo e mescolare.

Impiattate e ...buon appetito!