magimix

TONNO ALLA EOLIANA

alla eoliana

Preparazione : 10 min - **Riposo :** - - **Cottura :** 45 min - **Materiale :** -

---

Ingredienti : 4 persone

- ½ cipolla - ½ spicchio d'aglio - 800 g di pomodori pelati - 4 tranci di tonno fresco - alti 1 cm, 600 g - 4 rametti di timo - 4 rametti di origano fresco - 12 capperi sotto sale - 2 cucchiai di olio extra vergine d'oliva - 40 g olive taggiasche - sale e pepe

---

1. Mettere la cipolla sbucciata e tagliata a pezzi nella bacinella con l'aglio e tritare con il programma ESPERTO 20 secondi/velocità 13. Raggruppare sul fondo e aggiungere 1 cucchiaio d'acqua, richiudere il coperchio e rosolare con programma ESPERTO 2 minuti/velocità 3/130°C. Aggiungere i pelati e lanciare il programma ESPERTO 10 minuti/velocità 2A/120°C. Frullare con il programma ESPERTO 30 secondi/velocità 16.

2. Inserire il cestello a vapore foderato di carta da forno bagnata e strizzata, adagiare i tranci di tonno fresco private della pelle e tagliate a pezzi di 5-6 cm di lato, cospargendo di timo, origano e un po' di pepe macinato al momento, usando anche la seconda griglia a vapore per non sovrapporle. Chiudere il coperchio e lanciare il programma ESPERTO 30 minuti/velocità 2A/100°C. Cuocerà così contemporaneamente il sugo e con il vapore emesso il pesce. Verificare la cottura del pesce ed eventualmente proseguire per 10 minuti.

3. Aprire il coperchio e togliere il cestello vapore, appartare coperto. Inserire nella salsa i capperi, senza dissalarli, l'olio extra vergine e le olive, richiudere e lanciare il programma ESPERTO per 2 minuti/velocità 1A/100°C.

4. Mettere su un piatto da portata i tranci di tonno fresco e coprirli con la salsa calda. Servire immediatamente. Il sugo e i tranci di tonno eventualmente avanzate sono ottime per condire gli spaghetti.

Cook Expert ■

© Fotografie Sandra Mahut
© Hachette Livre (Marabout) 2016