



Polpettine di tonno fresco - [Visualizza sul sito di Imma](#)

scondo piatto - pesce - pomodoro

un trancio di tonno fresco circa 800 gr.
1 uovo intero
mollica di pane del giorno prima
1 cucchiaio di pinoli
prezzemolo
poco sale, pepe, un pò di buccia grattugg. di limone
pangrattato

mettere in acqua con un pugno di sale il trancio di tonno, lasciarlo per 1 ora, scolare e tagliarlo a pezzettini aggiungere tutti gli ingredienti per fare le polpettine, passarle nel pangrattato e dare una leggera doratura in padella

per la salsa : olio evo, appassire una cipolla tagliata a rondelline sottili, aglio, aggiungere polpa di pomodoro fresco, passolina (uva passa), pinoli, capperi, peperoncino, olive nere , sale, prezzemolo.
preparare un sughetto saporito con tutti questi ingredienti a metà cottura aggiungere le polpettine, continuare la cottura x altri 10 min.

