

# Tagliata di tonno in crosta alle erbe

Ecco un'altra ricetta semplice semplice e veloce per gustare una buona tagliata di tonno, con tutti i profumi delle erbe aromatiche fresche. Io ho creato un mix di tutte quelle che sono presenti nel mio orticino, ma potete utilizzarne anche altre o solo alcune, privilegiando il sapore di un'aromatica che amate maggiormente. Perciò libero sfogo ai profumi della natura e alla fantasia, ma soprattutto buon appetito!

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE:

- 4 tranci di tonno
- pangrattato 6 cucchiari
- 1 mazzetto di erbe aromatiche fresche a piacere (prezzemolo, rosmarino, basilico, salvia, erba pepe, erba cipollina, aglio, alloro, origano)
- pepe macinato fresco
- sale fino
- olio extravergine di oliva



## PROCEDIMENTO:

Nel mixer tritare le erbe aromatiche fresche, già lavate e scolate, con il pangrattato.



Versare il trito in un piatto, aggiungere sale e pepe macinato fresco, poi amalgamare. Impanare i tranci di tonno nel pangrattato alle erbe, facendo aderire bene la panatura su tutti i lati, premendola anche un po' con le mani.



Scaldare una padella antiaderente con un filo di olio extravergine di oliva.



Adagiarvi le tagliate e cuocerle per 1-2 minuti per lato, poi con l'aiuto della pinza, scottare velocemente i tranci anche sui bordi. Servire caldo con un filo di olio extravergine a crudo e contorno a piacere.

CONSIGLIO: Per il corretto consumo del tonno in sicurezza, va sempre rispettata la regola delle 96 ore di gelo, seguita da un lento scongelamento in frigo, per debellare il batterio Anisakis. (Solo il cuore del trancio di tonno non viene raggiunto dal calore durante la cottura).