

Tonno al curry con radicchio tardivo e fiori di tarassaco

In questa giornata d'inverno, tanto estasiata da un sole straordinario, quanto sorpresa da un forte vento caldo, non ho proprio potuto resistere. Il richiamo di una bella passeggiata in campagna tra i campi a riposo, con mio marito e nostri bimbi quadrupedi che corrono felici, senza guinzaglio mi chiamava così forte da sovrastare il sibilo del vento. I colori della natura sono così vivi da saziare gli occhi. Il buonumore si fa strada e sogno già l'arrivo della primavera con i suoi fiori, i suoi profumi e naturalmente l'avvio del nuovo orto per l'estate. Persa tra i miei pensieri mi imbatto in meravigliosi fiori di tarassaco. Li ho utilizzati ancora in cucina e guardandoli le mie papille gustative si accendono, così iniziò a raccoglierne alcuni, per finire con mio marito che rimane a mani tese per accogliere tutti quelli che io porto correndo qua e là. Dopo aver trascorso questo bel pomeriggio all'aperto in pieno relax, corro in cucina per racchiudere i colori e il ricordo di questa giornata in un piatto. Ecco la ricetta che ho creato.

INGREDIENTI per 2 PERSONE:

- 2 tranci di tonno congelati
- 2 cucchiaini di Curry
- 1 pizzico di sale fino
- olio extravergine di oliva
- 20 ml di vino bianco
- 2 caspi di radicchio tardivo
- 1 spicchio di aglio
- pepe macinato fresco
- fiori di tarassaco

PROCEDIMENTO:

Per il corretto consumo in sicurezza dei tranci di tonno, 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).

Circa 1 ora prima di cuocere il tonno, preparare una marinatura con il curry, un pizzico di sale, 3-4 cucchiaini di olio extravergine di oliva e il vino bianco. Mescolare e versare sui tranci di tonno precedentemente lavati con acqua corrente fresca, massaggiandoli per distribuire in modo omogeneo la marinatura. Coprire con pellicola per alimenti e mettere a riposare in frigorifero. Intanto lavare i caspetti di radicchio tardivo e tagliarli a spicchi, eliminando la parte inferiore del gambo, più rigida. Mettere il radicchio tagliato in un tegame con un filo di olio extravergine di oliva, uno spicchio di aglio, un pizzico di sale e pepe macinato fresco. Saltare circa 10 minuti a fiamma viva mescolando spesso. Spegnerne il fuoco e tenerne in caldo. A parte lavare i fiori di tarassaco e metterli a scolare su carta assorbente da cucina. Pochi minuti prima di servire, scaldare la piastra o pietra ollare o semplicemente un buon tegame antiaderente. Cuocere i Trani di tonno 2-3 minuti per lato, secondo lo spessore della tagliata. Impiattare con un letto di petali di radicchio tardivo tenuto in caldo, adagiarvi il trancio di tonno caldo e fiori di tarassaco freschi. Servire caldo.

CONSIGLIO: Per il curry io ho usato una fantastica miscela acquistata in un mercatino, il curry di Città del Capo, che è leggermente piccante e molto aromatico. In alternativa potete usare il curry classico, reperibile in qualsiasi supermercato e aggiungere 1 o 2 chiodi di garofano tritati.

Per il tarassaco invece, se amate la nota amara del piatto, potete saltare qualche fiore in padella insieme ai petali di radicchio tardivo, anziché aggiungerli solo freschi per la guarnizione finale.

