

---

# Filetto di tonno rosso in crosta di pane

**Autore:** Max Fattorini

**Fonte:** Web

**Una preparazione che esalterà maggiormente la tenerezza del pesce, grazie al solo utilizzo del pangrattato. Dal blog [La piccola casa](#)**

Sabato mattina, durante il giro della spesa, ho trovato un bel pezzo di **filetto di tonno** dal mio pescivendolo di fiducia, era troppo invitante per non prenderlo... Non me lo sono lasciato sfuggire. Sia io che la Fra siamo veramente golosi di tonno, lo prepariamo spesso nella maniera più semplice, cioè facendolo saltare in padella, avevo già pubblicato la mia ricetta del filetto di tonno saltato. Questa volta ho preferito provare una cottura leggermente diversa, ispirandomi a qualcosa di simile che avevo visto in tv, sul canale del [gambero rosso](#). Ho semplicemente passato il tonno sul pangrattato e l'ho fatto cuocere in una padella leggermente unta con olio di oliva per pochi minuti. Il risultato è stato eccezionale, la **crosta di pane** ha dato un tocco in più al tonno, proteggendo ulteriormente l'interno che è rimasto bello rosso e fresco. L'ho accompagnato con un ottimo vino di zibibbo vinificato secco consigliatomi dal mio [enotecaro di fiducia](#), un vino molto profumato che ben si è fuso col gusto del tonno. **Ingredienti per due persone** 1 pezzo di filetto di tonno di circa 400 g (deve essere freschissimo) Pangrattato 2 cucchiaini di olio di oliva extravergine Passare il filetto di tonno sul pangrattato fine facendo in modo che si attacchi su tutti i lati (lo strato di pane sarà per ovvi motivi sottile). Versare quindi due cucchiaini di olio in una piccola padella, accendere il fuoco e quando sarà caldo sistemarci dentro il filetto di tonno impanato. Cuocere per pochi minuti girando il filetto tonno su tutti i suoi lati, quando la crosta di pane risulterà dorata, levare dal fuoco e tagliarlo a fette e sistemarle sui piatti. Buon appetito! Dal blog [La piccola casa](#)