
Filetto di tonno né cotto né crudo

Autore: Max Fattorini

Fonte: Città Nuova

Una versione rivisitata e ottima della classica insalata tonno, fagioli e cipolle, utilizzando cannellini neri ed erba cipollina. Dal blog [La piccola casa](#)

Era parecchio tempo che volevo preparare questa ricetta, una sorta di ricordo dell'estate, una versione rivisitata e ottima della classica insalata tonno fagioli e cipolle. L'occasione è arrivata alcuni giorni fa quando ho trovato dei bei tranci di tonno pinna gialla freschissimi a un prezzo davvero ottimo. Questa volta avevo già in mente la ricetta e quindi appena arrivato a casa ho tagliato i tranci a filettini, li ho leggermente unti e li ho congelati sotto vuoto, la congelazione è necessaria per tutto il pesce che si intende consumare anche solo in parte crudo, in modo da diminuire al minimo il rischio legato all'anisakis; io per sicurezza li lascio almeno 4 giorni in congelatore.

Come dicevo, la ricetta è una rivisitazione della classica insalata tonno e fagioli, io ho optato per un filetto appena scottato, la tecnica per prepararlo è semplicissima e ne avevo già parlato nella [ricetta del tataki di palamita](#), in pratica un "roast beef" di tonno, a cui ho abbinato degli ottimi fagioli cannellini neri, un'ottima varietà che dà il meglio di sé lasciandoli leggermente croccanti. Al posto della cipolla invece ho utilizzato della fresca erba cipollina che ho tritato all'istante con le forbici, vi consiglio di averne sempre una piantina sul terrazzo, dura tantissimo e insaporisce molti piatti; ho quindi poi condito il tutto con un delicato ma saporito olio monocultivar taggiasca, ottenuto con le tipiche olive liguri. Ho quindi poi presentato il tutto in versione finger food in tante piccole coppette monoporzione, ma cambiando le quantità può diventare un ottimo antipasto. Il risultato è stato eccezionale e le coppette son state letteralmente spazzolate in pochi istanti, da rifare e rifare.

Ecco quindi la semplice ricetta per preparare questo ottimo finger food a base di filetto di tonno appena scottato e rosa dentro, con fagioli cannellini neri ed erba cipollina fresca:

Ingredienti per quattro persone

200 grammi di filetto di tonno pinna gialla
150 grammi di fagioli cannellini neri secchi
Olio extra vergine di olive taggiasche
erba cipollina fresca
una foglia di alloro
sale marino

La sera prima mettere in ammollo i fagioli cannellini neri in abbondante acqua, quindi il giorno dopo lessarli in abbondante acqua con una foglia di alloro per circa un'ora e mezzo lasciandoli croccanti. Far scongelare in frigorifero il filetto di tonno, tagliarlo in due o tre parti in base alla larghezza, quindi cuocerlo su una piastra a fiamma vivace, una decina di secondi al massimo per lato, aiutandosi con una pinza. Tagliarlo a fettine spesse circa mezzo centimetro. Trasferire in una ciotola, aggiungere i fagioli cannellini neri scolati, un bel trito di erba cipollina e condire con olio extravergine di oliva e sale. Servire in ciotoline monoporzioni e decorare con qualche stelo di erba cipollina.

Buon appetito a tutte e tutti!

Dal blog [La piccola casa](#)