



## INGREDIENTI

- Tonno fresco
- Pane grattato
- Senape di Digione
- Burro
- Olio di oliva
- Sale
- Pepe

### Opzionale

- Timo fresco

La senape di Digione è una senape chiara e piccante.



1



Preparare un mix con il pane grattato, un pochino di pepe macinato, un pizzico di sale e del timo fresco tritato.

*Il timo arricchisce il piatto ma può essere omesso.*

*Non usare spezie secche che rischiano di bruciare in cottura.*

2



“Sporcare” il tonno con un leggero strato di senape.

Quindi passare la fetta nel pane grattato creando una panatura uniforme.

*Con la mano premere delicatamente la panatura per farla aderire bene.*



3



In un pentola mettere una noce di burro e dell'olio di oliva.

Portare il tutto a temperatura quindi aggiungere il tonno panato e far imbiondire la panatura (circa 2 minuti per lato).

*Inizialmente il burro si scioglie e si formano delle bollicine (è l'acqua del burro che evapora), quando scompaio (rimane solo una live schiumetta) è possibile aggiungere il tonno.*

*È possibile utilizzare solo burro ma deve essere quello chiarificato diversamente brucia in cottura.*



4



Puoi servire.

A piacere accompagnare con una verdura.

BUON APPETITO

*Nell'esempio ci sono pomodorini privati dell'acqua di vegetazione, conditi con olio, sale, un pizzico di zucchero e origano e messi in forno a 180° per 45 min.*

*Buono, facile e velocissimo da preparare.*



www.RicetteOrizzontali.it

Instagram: ricetteorizzontali