

TONNO ROSSO IN VASOCOTTURA CON GUAZZETTO DI DATTERINI, ZUCCHINE E MENTUCCIA

Le ricette dello **Chef Luca Malacrida** per lo Studio Nutrizione Ferrari
(Ingredienti per 4 persone)

INGREDIENTI

- 600 g trancio di tonno fresco di paranza
- 100 ml olio evo
- 12 datterini maturi
- 2 zucchine di stagione
- 1 ciuffo di erbe aromatiche fresche
- Olio evo
- Sale e pepe
- 1 ciuffo di mentuccia

PROCEDIMENTO

Tagliare le zucchine a fettine e i pomodori in 4; in una padella calda aggiungere un filo di olio evo un pizzico di sale, saltare velocemente le zucchine con i pomodori e aggiungere la mentuccia sfogliata.

Togliere dal fuoco dopo qualche minuto e fare insaporire lontano dal fuoco.

Tagliare a parte il tonno a cubetti, insaporirlo con un filo di olio, sale, pepe e versarlo nei vasetti sterilizzati; aggiungere il mazzetto di erbe aromatiche, le zucchine con i datterini e un filo di olio a crudo.

Chiudere i vasi e metterli in una pentola a bordo alto con un foglio di carta da forno o di giornale sul fondo; versate dell'acqua fredda fino a livello del tappo e fate bollire per 6 min.

Togliete i vasi dall'acqua e dopo qualche minuto aprite i barattoli, potete servire in tavola direttamente oppure versare in un piatto fondo così da contenere anche il liquido di cottura che si forma nel vasetto.

A parte sfogliare il basilico, metterlo in un bicchiere da immersione, aggiungere il succo di limone, 2 cucchiaini di olio evo, aggiustare di sale e pepe e frullare fino ad ottenere una crema di basilico omogenea e

lucida. *Ricetta dello chef Luca Malacrida scritta per Emanuela Ferrari, biologa nutrizionista Roma*

Possono interessarti anche molte altre **ricette di cucina naturale e preventiva**. Resta in perfetta forma psicofisica alimentandoti nel modo più naturale possibile.