



Difficoltà
Media



Tempo
20 minuti



Tipo di tonno
Tonnetto striato pescato a canna



Occasione
Cenetta romantica

POLPETTE DI MELANZANE E TONNO SU PESTO AL LIMONE

INGREDIENTI RICETTA PER 4 PERSONE:

Melanzane
2

Tonno sgocciolato
250gr

Mozzarella di bufala DOP
100gr

Uova intere
2

Pancarrè frullato
3 fette

INGREDIENTI PER IL PESTO:

Parmigiano
2 cucchiari

Pinoli tostati
1 cucchiaino

Acqua
1/2 bicchiere

Olio di oliva
1/2 bicchiere

Basilico
1 mazzetto

Limone
q.b.

Sale
q.b.

Pepe
q.b.

PROCEDIMENTO:

Infornare le melanzane a 220° per 20 minuti, ricavarne la polpa, asciugarla e strizzarla. Batterla finemente al coltello con l'aggiunta del tonno sgocciolato, la mozzarella, il pancarrè, le uova, sale e pepe. Lasciar riposare l'impasto per una mezz'ora, e formare delle polpette da 50 grammi (grosse quanto una noce), passarle nella farina, uova e pangrattato e friggere alla temperatura di 130° in olio extravergine di oliva.

PER IL PESTO:

Frullare tutti gli ingredienti in un cilindro, disporre il pesto a specchio e adagiarvi le polpette.



ANGELO TROIANI, 46 anni, chef patron del ristorante romano IL CONVIVIO TROIANI, ha fondato e dirige la scuola di cucina COQUIS (www.coquis.it):

"Da sempre sono attento al pesce che impiego in cucina. Per esempio ho deciso di eliminare completamente dal menù del mio ristorante il tonno rosso, risorsa sull'orlo del collasso a causa di anni di pesca eccessiva. Ecco perché ho aderito subito all'invito di Greenpeace di far conoscere prodotti sostenibili, esempi di tonno in scatola che oltre a essere gustoso non contribuisce alla distruzione del mare. Se svuotiamo il mare di pesci, dovremo rinunciare anche a molti piaceri per il palato!"



Difficoltà
Facile



Tempo
12 minuti



Tipo di tonno
Tonnetto striato pescato a canna



Occasione
Pranzo all'aperto / Pic nic

UOVA SODE RIPIENE DI TONNO, ERBA CIPOLLINA E TARTUFO

INGREDIENTI RICETTA:

Uova
4

Tonno sott'olio sgocciolato
250gr

Erba cipollina
1 ciuffo

Tartufo nero scorzone
30gr circa

INGREDIENTI PER LA MAIONESE:

Rossi d'uovo
2

Limone
2 cucchiari

Aceto di vino bianco
2 cucchiari

Olio di semi
3 bicchieri

Olio di oliva
2 cucchiari

PROCEDIMENTO:

Lessare in acqua bollente le uova per 5 minuti, freddarle in acqua e ghiaccio, privandole del tuorlo e impastarlo con il tonno e la maionese precedentemente fatta. Chiudere le uova con questa farcia e guarnire con tartufo nero.

PER LA MAIONESE:

Unire 2 rossi d'uovo all'aceto e limone e tramite minipimer emulsionare con i 2 oli (semi e oliva).



ANGELO TROIANI, 46 anni, chef patron del ristorante romano IL CONVIVIO TROIANI, ha fondato e dirige la scuola di cucina COQUIS (www.coquis.it):


"Da sempre sono attento al pesce che impiego in cucina. Per esempio ho deciso di eliminare completamente dal menù del mio ristorante il tonno rosso, risorsa sull'orlo del collasso a causa di anni di pesca eccessiva. Ecco perché ho aderito subito all'invito di Greenpeace di far conoscere prodotti sostenibili, esempi di tonno in scatola che oltre a essere gustoso non contribuisce alla distruzione del mare. Se svuotiamo il mare di pesci, dovremo rinunciare anche a molti piaceri per il palato!"



 **Difficoltà**
Facile

 **Tempo**
5 minuti

 **Tipo di tonno**
Tonnetto striato pescato a canna

 **Occasione**
Pranzo last minute / In ufficio

INSALATA MISTA DI TONNO E FRUTTA

INGREDIENTI RICETTA:

Sedano
2 coste

Ananas
1/4

Rucola
1 mazzetto

Mela Smith
1

Tonno sgocciolato
250gr

Senape
2 cucchiari

Glucosio
2 cucchiari

Aceto balsamico
1 cucchiaino

Zenzero grattugiato fresco
1 cucchiaino

PROCEDIMENTO:

Ottenere dal sedano dei nastri tramite il pelapatate e metterli in ammollo in acqua e ghiaccio ottenendo così dei ricci. Tagliare finemente l'ananas ottenendo dei carpacci, fare delle palline di mela aiutandosi con uno scavino e condirle con olio, pepe, sale e zenzero.

PER LA SALSA:

Unire glucosio, senape e aceto balsamico ottenendo un'emulsione cremosa.

IMPIATTAMENTO:

Adagiare i carpacci di ananas sul piatto e porvi sopra le mele condite, il sedano e ciuffi di rucola e tramite un coppa pasta formare un medaglione di tonno per completare il piatto, nappare con la salsa.




ANGELO TROIANI, 46 anni, chef patron del ristorante romano IL CONVIVIO TROIANI, ha fondato e dirige la scuola di cucina COQUIS (www.coquis.it):

"Da sempre sono attento al pesce che impiego in cucina. Per esempio ho deciso di eliminare completamente dal menù del mio ristorante il tonno rosso, risorsa sull'orlo del collasso a causa di anni di pesca eccessiva. Ecco perché ho aderito subito all'invito di Greenpeace di far conoscere prodotti sostenibili, esempi di tonno in scatola che oltre a essere gustoso non contribuisce alla distruzione del mare. Se svuotiamo il mare di pesci, dovremo rinunciare anche a molti piaceri per il palato!"



 **Difficoltà**
Media

 **Tempo**
20 minuti

 **Tipo di tonno**
Tonnetto striato pescato a canna

 **Occasione**
Cena con gli amici

SEPIA RIPIENA DI TONNO E PROFUMI MEDITERRANEI

INGREDIENTI RICETTA PER 4 PERSONE:

Seppie

3

Tonno sgocciolato

250gr

Uova intere

2

Capperi dissalati

1 cucchiaino

Olive taggiasche dissalate

1 cucchiaino

Maggiorana

1 rametto

Pomodori S. Marzano verdi

5

PROCEDIMENTO:

Impastare in una boule tonno, capperi, uovo, maggiorana sminuzzata, pepe e olive. Mettere in un sac à poche riempiendo i calamari precedentemente puliti, privati dell'osso. Chiudere con uno stuzzicadenti le estremità e infornare a 180° per una decina di minuti.

IMPIATTAMENTO:

Tagliare finemente a rondelle i pomodori e condirli con olio sale e pepe, adagiarli sul piatto e servire la seppia ben calda.



ANGELO TROIANI, 46 anni, chef patron del ristorante romano IL CONVIVIO TROIANI, ha fondato e dirige la scuola di cucina COQUIS (www.coquis.it):

"Da sempre sono attento al pesce che impiego in cucina. Per esempio ho deciso di eliminare completamente dal menù del mio ristorante il tonno rosso, risorsa sull'orlo del collasso a causa di anni di pesca eccessiva. Ecco perché ho aderito subito all'invito di Greenpeace di far conoscere prodotti sostenibili, esempi di tonno in scatola che oltre a essere gustoso non contribuisce alla distruzione del mare. Se svuotiamo il mare di pesci, dovremo rinunciare anche a molti piaceri per il palato!"