ONNO ALLA MARINARA

Ingredienti per 6 persone:

Un trancio di tonno Kg 1,200

pomodori gr 400

capperi sott'aceto gr 100

olive nere snocciolate gr 100

3 cipollotti

aglio

pepe

origano

basilico

vino bianco

olio d'oliva

sale

Legate il tonno perchè non si deformi, salatelo, pepatelo e cospargetelo abbondantemente di origano; fatelo quindi rosolare in un filo d'olio d'oliva.

Preparate intanto le verdure: scottate i pomodori in acqua bollente, sbucciateli, privateli dei semi e tagliateli a dadini; pelate e affettate i cipollotti con parte del gambo, infine sbucciate 3 spicchi d'aglio.

Trasferite il trancio in una capace casseruola, mettetevi tutt'intorno i pomodori, i cipollotti, l'aglio, i capperi sgocciolati, le olive nere e 2 rametti di basilico.

Irrorate con 1/2 bicchiere di olio e uno di vino bianco, salate leggermente, mettete sul fuoco, fate prendere bollore, incoperchiate e cuocete a fiamma moderata per 30 min. ca.

http://paneburroemarmellata.myblog.it

paneburro_marmellata@live.it