**FOCUS 3**

**LE 5 RICETTE SOSTENIBILI CON IL TONNO IN SCATOLA**

**DELLA FOOD BLOGGER LUISA AMBROSINI**

**1.POLPETTE DI TONNO CON PANE RAFFERMO E SALSA AIOLI**

Ingredienti: Per le polpette di tonno (circa 20): 300 g di pane raffermo, 200 g di tonno sott’olio, 2 uova medie, mezzo spicchio d’aglio, un ciuffo di prezzemolo fresco, sale e pepe, olio extravergine di oliva q.b., pangrattato q.b., un bicchiere di latte fresco, 50 g di pecorino romano grattugiato, 50 g di parmigiano reggiano grattugiato, olio di semi per friggere. Per la salsa aioli: 5 spicchi di aglio, un limone, 2 tuorli, un uovo sodo, 300 ml di olio extravergine di oliva, sale e pepe bianco.

Procedimento**:** Per la salsa aioli, prendere l’uovo sodo e separare il tuorlo dall’albume. Spremere il succo di un limone e filtrarlo. In un mixer frullare gli spicchi di aglio, spellati e privati dell’anima interna, con un pizzico di sale e con un cucchiaino di olio. Sempre nel frullatore unire i due tuorli freschi e azionare il mixer a bassa velocità, versando a filo l’olio extra vergine. Una volta terminato, spegnere e aggiungere il tuorlo sodo fatto a pezzetti e due cucchiaini di succo di limone. Riazionare il mixer per pochissimo tempo, poi assaggiare, aggiustare di sale, unire un pizzico di pepe bianco e coprire con un foglio di pellicola. Lasciare riposare nel frigo per 30 minuti. Per le polpette, mettere il pane raffermo in una terrina ed aggiungere il latte. Nel frattempo, aprire le scatolette e con una forchetta estrarre il tonno, conservandone l’olio. Strizzare il pane imbevuto di latte e unire in un mixer insieme a mezzo spicchio d’aglio, un ciuffo di prezzemolo lavato e tritato finemente, il tonno con il proprio olio, l’uovo, il pecorino e il parmigiano. Regolare di sale e di pepe e azionare il mixer. Se il composto risulta troppo morbido aggiungere del pangrattato, o al contrario un po’ di latte. Dare forma alle polpette secondo la grandezza desiderata, passandole poi nell’uovo sbattuto e nel pangrattato. Scaldare l’olio per la frittura e immergere le polpette fino a doratura. Servire le polpette ben calde accompagnate dalla salsa aioli.

**2. GATEAU DI PATATE CON TONNO**

Ingredienti per una teglia grande (4 persone): 200 g di tonno sott’olio, 1,5 kg di patate, 2 uova fresche, due mozzarelle, 150 g di Parmigiano grattugiato, Burro q.b., un pizzico di noce moscata, pangrattato q.b., sale e pepe, un ciuffo di prezzemolo fresco.

Procedimento: Lessare le patate in abbondante acqua, sbucciarle e schiacciarle con l’apposito strumento. Tagliare la mozzarella a cubetti e lasciarla scolare in un colino. Unire alle patate schiacciate il parmigiano, le uova, il sale e il pepe e un pizzico di noce moscata. Mescolare bene il tutto. Prendere una teglia, imburrarla e cospargerla di pangrattato. Togliere il pangrattato in eccesso. Fare uno strato di purea di patate con un cucchiaio bagnato e unire il tonno, la mozzarella e due cucchiai di parmigiano. Profumare anche con una manciata di prezzemolo fresco tritato finemente. Ricoprire lo strato di tonno e mozzarella con un altro strato di patate. Livellare bene la superficie con il dorso di un cucchiaio e cospargere con un sottile strato di pangrattato. Unire qualche fiocco di burro e una spolverata di parmigiano e far cuocere in forno caldo a 200 °C per circa 45 minuti, fino a quando la superficie sarà diventata dorata. Lasciare riposare per 10 minuti nel forno spento in modo da far insaporire bene e servire.

**3.FRITTATINE DI PASTA AVANZATA CON TONNO E VERDURE**

Ingredienti per 12 monoporzioni: 50 g di pasta corta (gli avanzi che avete in dispensa), 2 uova, 50 g di parmigiano reggiano, una manciata di piselli surgelati, una piccola zucchina, una manciata di fagiolini verdi, sale e pepe, qualche foglia di basilico, olio extra vergine di oliva q.b., 180 g di tonno sott’olio, 10 pomodorini, uno spicchio d’aglio.

Procedimento:Lavate e mondate la zucchina e i fagiolini. Sbollentate i fagiolini in acqua salata per 15 minuti. In una padella fare saltare le zucchine tagliate a cubetti con i fagiolini lessati con un filo d’olio extra vergine di oliva e uno spicchio d’aglio. Unire anche i piselli surgelati. Regolare di sale e di pepe, profumare con delle foglie di basilico e cuocere per 10 minuti. Lessare la pasta al dente e lasciarla intiepidire. Mettere la pasta in una terrina e unire le uova, il parmigiano, il sale e pepe. Aggiungere il tonno e le verdure saltate, stando attenti di scartare lo spicchio d’aglio. Mescolare bene. Imburrare e cospargere di pangrattato una teglia da muffin, con l’aiuto di un cucchiaio e forchetta riempire lo stampo. Mettere su ogni frittata un goccio di olio e un pomodorino. Infornare in forno preriscaldato a 190° per 15-20 fino a quando le frittate di pasta saranno belle dorate. Servire calde.

**4. RISO SALTATO CON TONNO E VERDURE**

Ingredienti per 4 persone**:** 320 g di risotto allo zafferano avanzato, verdure miste come carote, peperoni, zucchine e melanzane, 120 g di tonno sott’olio, olio extravergine di oliva q.b., 1 ciuffo di prezzemolo, sale e pepe, rucola q.b., scaglie di parmigiano reggiano q.b.

Procedimento:Lavare le verdure, tagliarle a pezzettini uniformi e farle stufare in padella con un filo d’olio extravergine di oliva. Regolare di sale e di pepe e profumare con una manciata di prezzemolo fresco tritato. Togliere dalla padella le verdure e trasferirle in una terrina insieme al risotto avanzato. Unire il tonno. Nella stessa padella in cui sono state cotte le verdure, unire un filo d’olio e aggiungere il composto di riso e verdure. Livellare il composto con l’aiuto di una spatola e abbassare il fuoco. Il fuoco dovrà essere lento in modo tale che si formi la crosticina. Dopo 10 minuti, girare il riso con l’aiuto di un piatto (come se fosse una frittata) e fare formare la crosticina dall’altro lato. Trasferire il riso saltato in una teglia e far raffreddare. Quando il riso sarà freddo, aggiungere una manciata di rucola e qualche scaglia di parmigiano.

**5. SPAGHETTI VEGETALI CON TONNO E PISTACCHI**

Ingredienti per 4 persone: una rapa rossa, una zucchina, una carota, 160 g di tonno sott’olio, granella di pistacchi q.b., una decina di foglie di basilico, sale e pepe.

Procedimento:Lavare bene le verdure. Con l’apposito strumento (spiralizer) affettare le verdure a spaghetti. In un mixer unire le foglie di basilico (lavate e tagliate a pezzettini) con tre cucchiai di olio extra vergine, sale e pepe. Frullare ed ottenere un olio aromatizzato al basilico. In una terrina condire gli spaghetti di verdure con l’olio aromatizzato al basilico; unire anche il tonno. Cospargere le verdure con la granella di pistacchi.