

## Tonno alla basca



**Tempo preparazione:**  
60 minuti

**Tempo di cottura:**  
20 minuti

**Dosatura:**  
Per 4 persone

### Elenco ingredienti

2 cipolle tagliate a metà

1 peperone rosso di media grandezza, privato dei semi e tagliato in quattro

1 peperone giallo di media grandezza, privato dei semi e tagliato in quattro

1 peperone verde di media grandezza, privato dei semi e tagliato in quattro

45ml di olio d'oliva

4 x ca 190g tranci di lombo di tonno\*

3 spicchi d'aglio, tritati



3 pomodori pelati, privati dei semi e tagliati a dadini  
150ml di vino bianco secco  
un mazzetto di erbe aromatiche  
sale, pepe macinato al momento  
150g di prosciutto iberico (tipo Serrano o di Bayonne), a fette sottili

Per la presentazione  
prezzemolo

\* in alternativa, utilizzare della ventresca di tonno

### **Istruzioni per la preparazione**

1. Affetta le cipolle con il disco per affettare grosso e mettile da parte. Utilizzando lo stesso disco, affetta il peperone rosso, quello giallo e quello verde e mettili da parte.
2. Versa 30 ml d'olio d'oliva in una padella e scalda a fuoco vivo. Metti i tranci di tonno nella padella e scottali per 1 minuto da ogni lato, fino a farli dorare. Togli il tonno dalla padella. Aggiungi la cipolla e lasciala appassire, coperta, a fuoco lento per 3-4 minuti, mescolando costantemente per evitare che si rosoli. Unisci anche i peperoni affettati e l'aglio e cuoci ancora per 1 minuto. Rimetti il tonno nella padella, aggiungi i pomodori, il mazzetto di erbe aromatiche e un pizzico di sale. Copri e lascia bollire a fuoco lento per 5 minuti.
3. Togli il tonno dalla padella e coprilo con un foglio di alluminio, per tenerlo al caldo. Porta a ebollizione gli altri ingredienti, lascia restringere per 5 minuti o fino a quando la salsa aderirà al cucchiaino. Controlla il sale ed eventualmente aggiustalo. Scalda l'olio rimanente in una padella per friggere, aggiungi il prosciutto e scottalo rapidamente, 10 secondi per ciascun lato (compiere questa operazione con poche fette alla volta e, se necessario, aggiungere altro olio).

Per la presentazione

4. Disponi il pesce sui piatti e guarnisci con qualche cucchiainata di verdure. Cospargi le verdure con il prosciutto spezzettato e decora con prezzemolo.