

Ricetta - Burger al tonno

/ 19.08.2019

Piatto unico

Ingredienti per 4 persone: 2 cucchiari di salsa di soia · 4 filetti di pesce di ca. 150 g, ad es. filetto di tonno · 1 spicchio d'aglio · 10 g di zenzero · 1 cucchiaino d'olio di sesamo · 50 g di crème fraîche · 1 cucchiaino di wasabi · 1 cucchiaino di miele liquido · sale · 4 panini per hamburger di ca. 75 g, ad es. bun per burger XXL · 8 foglie d'insalata, ad es. lattuga romana · 60 g di crescione o germogli di fagioli mungo.

1. Per la marinata - Versate la salsa di soia sul tonno. Unite l'aglio schiacciato. Pelate lo zenzero, tritatelo finemente e aggiungetelo. Mescolate con l'olio, lasciate marinare il tonno per ca. 30 minuti. Emulsionate la crème fraîche, il wasabi e il miele. Salate e mettete in frigo.

2. Dimezzate i panini per burger, tostateli. Spezzettate le foglie d'insalata. Distribuitele sulla metà inferiore dei panini assieme a metà del crescione. Rosolate brevemente il tonno da entrambe le parti a fuoco medio. Adagiatelo sulle foglie d'insalata assieme al crescione rimasto, coprite con la metà superiore dei panini. Servite subito con la salsa.

Preparazione: circa 30 minuti + marinata ½ ora.

Per persona: circa 40 g di proteine, 22 g di grassi, 47 g di carboidrati, 560 kcal/2350 kJ.