



TONNO CON RUCOLA E SALE AFFUMICATO

La forza del tonno, la decisione del legno di faggio a il graffiante sapore della rucola.

 15 minuti
 25 minuti
 4 porzioni

INGREDIENTI

- 320 grammi di tonno, crudo
- 200 grammi di rucola, fresca
- 2 cucchiaini da tavola di olio di oliva extravergine (18 g)
- 50 grammi di noci
- q.b. sale affumicato (legno di faggio)

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Frullate la metà della rucola con il tritatutto assieme alle noci e all'olio, ottenendo un pesto.
- 2° Scaldate una piastra antiaderente e grigliate per pochi minuti il tonno da entrambi i lati, una volta cotto tagliatelo a listarelle.
- 3° Preparate su un piatto da portata un letto con la rucola rimasta e adagiatevi il tonno; condite con il pesto e un pizzico di sale.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (148 g)	% AR
ENERGIA	178 kcal	262 kcal	13 %
PROTEINE	15 g	22 g	44 %
CARBOIDRATI	1 g	2 g	1 %
ZUCCHERI	1 g	1 g	2 %
LIPIDI	12 g	18 g	26 %
GRASSI SATURI	2 g	3 g	15 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	2 g	7 %
SODIO	230 mg	339 mg	14 %