



## ***Filetto di tonno al sesamo con verdure marinate***



### **Ingredienti per 4 persone**

n° 4	Tranci di tonno da circa 120 g ciascuno
400 g	Aceto di vino bianco
150 g	Carote
150 g	Zucchine
150 g	Zucchero
120 g	Olio extravergine di oliva
100 g	Cipolle rosse
100 g	Acqua
80 g	Semi di sesamo
n° 2	Foglie di alloro
q.b.	Sale

### **Preparazione**

1. Portare a bollore in una casseruola l'acqua, l'aceto, lo zucchero e l'alloro; cuocere per 3 minuti e lasciar raffreddare.
2. Tagliare le zucchine, le carote e le cipolle a julienne, poi riunirle in tre ciotole separate e ricoprirle con la marinata di acqua e aceto; lasciarle riposare per almeno un'ora e mezza.
3. Salare i tranci di tonno e passarli sui semi di sesamo in modo da farli aderire al meglio.
4. Mettere il tonno in una padella antiaderente con due cucchiaini di olio e cuocerle a fuoco vivo 2 minuti per parte, rigirando con una paletta.
5. Tagliare i tranci a fettine sottili, trasferirli sui piatti individuali e disporvi a fianco le verdure marinate, sistemate in tre mucchietti separati.