

SECONDI DI PESCE

Tonno alla livornese

Tradizione: Provincia di Livorno, Toscana, Liguria

DOSI

4 persone

■ Ingredienti per 4 persone

Tonno fresco	4 fette spesse
Farina	
Olio d'oliva	4 cucchiaini
Prezzemolo	1 ciuffo
Cipolla	1/2
Alloro	1 foglia
Capperi	1 cucchiaino
Cannella	1 pizzico
Vino bianco secco	1/2 bicchiere
Sale	
Pepe appena macinato	

■ Preparazione

- 1 Passate le fette di tonno nella farina, quindi adagiatele in una casseruola dove avrete in precedenza fatto rosolare nell'olio la cipolla ed il prezzemolo tritati finemente.
- 2 Fatele dorare da ambo i lati, aggiustate di sale e pepe secondo il vostro gusto ed irroratele con il vino bianco.
- 3 Lasciate evaporare un poco, insaporite con i capperi, la foglia di alloro sbriciolata, un poco di cannella, incoperchiate e lasciate cuocere a fuoco medio per circa 20 minuti diluendo se necessario con un poco di acqua.
- 4 Servite il tonno coperto con il suo fondo di cottura e con contorno di patate al prezzemolo o insalata fresca.