

TONNO IN CROSTA DI SESAMO CON INSALATA DI CETRIOLI E SALSA AL MANGO

Il tonno é un pesce molto delicato con pochissimo grasso. Lo ricopriremo col sesamo che lo proteggerá in cottura e aggiungerá complessitá di sapore. Questa tecnica puó essere utilizzata anche con altri pesci con poco grasso e senza pelle come il pesce spada o il mahi mahi.

RECIPE

For the tuna:

- 2 4-5 ounce tuna blocks, 4x5x12 cm
- salt and pepper to taste
- 1/2 cup egg whites
- 2 limes for zest
- 1 cup white sesame seeds
- 1 cup black sesame seeds
- 2 tbsp oil

For the cucumber salad:

- 1 cucumber, 10 slices
- 2 breakfast radishes, thinly sliced
- 2 tsp olive oil
- 1 1/2 tbsp rice vinegar
- 1 tsp fresh grated ginger
- 1 tsp white sesame
- 1 tsp black sesame
- 10g parsley

For the mango salsa:

- 250 g mango, diced
- 20 g olive oil
- 10 g fresh ginger
- 1/2 lime juice
- 1 tsp sea salt

PREPARAZIONE

1. Mischiamo il sesamo bianco e nero e lo teniamo da parte.

Condiamo con sale e pepe tutti i lati del tonno (che dovrá essere a temperatura ambiente).

In una terrina montiamo il bianco d'uovo e lo spennelliamo con un pennello sul

tonno e ci grattugiamo poi la scorza di lime.

Passiamo a questo punto il tonno nel vassoio con il sesamo e lo ricopriamo bene.

2. Scaldiamo bene la padella, mettiamo l'olio e abbassiamo il fuoco al minimo.

Iniziamo a cuocere il tonno, ci vorranno circa 2/3 minuti. Se la padella si scalda troppo abbassiamo la temperatura aggiungendo dell'altro olio. Non abbassiamo troppo la temperatura però altrimenti il pesce si cuocerà troppo prima di raggiungere il giusto colore all'esterno.

Appena il tonno sarà cotto lo mettiamo a riposare su un vassoio e grattugiamo sopra altra scorza di lime.

3. Mentre il tonno riposa ci occupiamo dell'insalata di cetrioli e della salsa al mango.

Con un pelapatate tagliamo il cetriolo per il lungo, tralasciando la parte centrale con i semi.

Con il pelapatate tagliamo anche il ravanella.

In una terrina mischiamo tutto con l'olio d'oliva, l'aceto di riso, lo zenzero e il sesamo.

Per la salsa tagliamo il mango a pezzetti e lo mettiamo nella ciotola del minipimer con gli altri ingredienti e lo azioniamo finché non avremo una salsa liscia.

4. Tagliamo il tonno in 5 pezzi, non troppo sottile. Non faremo troppa pressione con il coltello altrimenti il tonno si romperà.

Impiattiamo con la salsa sul fondo del piatto, il tonno adagiato sopra e l'insalata a "nido" di fianco.