



Sashimi di tonno in crosta di pepe ai fiori con purè di patate e avocado

Piatto principale per 4 persone

- ½ mazzetto di coriandolo
- 5 cucchiaini d'olio di girasole
- 1 cucchiaino di succo di limone
- 1 cucchiaino di salsa di soia
- sale, pepe
- 800 g di patate farinose
- 1 avocado
- 1 cucchiaino di wasabi
- 400 g di filetti di tonno per sashimi*
- 3 cucchiaini di pepe ai fiori*

1. Tritate finemente il coriandolo e mescolatelo con 4 cucchiaini d'olio, il succo di limone e la salsa di soia. Condite con sale e pepe e mettete da parte.

2. Tagliate le patate a cubetti. Mettetele in un cestello per la cottura a vapore, salate e cuocete a vapore per ca. 20 minuti. Rimettete le patate nella pentola vuota e fatele asciugare. Schiacciatele con lo schiacciapatate e fatele raffreddare. Dimezzate l'avocado e privatelo del nocciolo. Schiacciate la polpa e mescolatela con il wasabi fino a ottenere una crema. Incorporate alle patate. Condite con sale e pepe.

3. Salate i filetti di pesce. Versate il pepe ai fiori in un piatto senza macinarlo. Scaldate l'olio di girasole restante in una padella. Rosolatevi i filetti da entrambi i lati per ca. 2 minuti. Toglieteli dalla padella e passateli nel pepe ai fiori. Tagliate i filetti di tonno a tranci spessi ca. 1 cm. Servite con il purè di patate e avocado. Cospargete con l'olio al coriandolo messo da parte.

Preparazione ca. 20 minuti
cottura a vapore ca. 20 minuti

Per persona ca. 29 g di proteine, 32 g di grassi, 33 g di carboidrati, 2250 kJ/530 kcal

La ricetta da stampare e regalare la trovi su www.saison.ch/selection

*Disponibile in qualità Sélection nelle maggiori filiali Migros.