



BISTECCA TONNATA

PER 4 PERSONE

- 1 scatolaletta di tonno sott'olio con mais (ca.160 g)
- 4 c. di capperi
- 200 g di crème fraîche
- 50 g di maionese
- 1 limone
- ¼ di c.no di sale
- 1 pizzico di pepe

- 2 entrecôte (ca. 230 g ciascuna)
- 1 c. di olio d'oliva
- ¾ di c.no di sale
- 1 pizzico di pepe

- 1 Cipolla

ECCO COME SI FA

1. Salsa: sgocciate i capperi, mettendone da parte 2 cucchiaini, e il tonno. Versate il resto dei capperi e il tonno nel bicchiere del frullatore a immersione, aggiungete la crème fraîche e la maionese e frullate fino a ottenere una crema liscia. Lavate bene il limone, grattugiate un po' di scorza e aggiungetela insieme a 1 cucchiaino di succo. Condite e mettete la salsa tonnata in frigorifero.

2. Bistecche: scaldate una bistecchiera o una padella ampia. Ungete le bistecche con l'olio e conditele, quindi cuocete la carne su entrambi i lati per ca. 3 minuti.

3. Impiattate: tagliate la carne contro fibra, disponete le fette su un piatto da portata, cospargetele con la salsa tonnata. Guarnite con fettine di cipolla tagliata sottile a rondelle e coi capperi tenuti da parte.

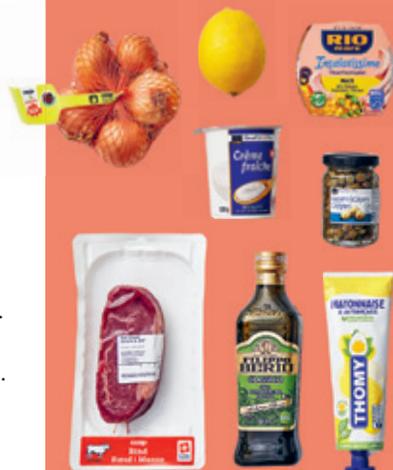
Suggerimento: cospargete con del prezzemolo tagliato grossolanamente.

Servite con: bruschetta

Preparazione: ca. 25 min.
Valore nutrizivo: Porzione (1/4):
 529 kcal / grassi 41 g /
 carboidrati 6 g / proteine 33
senza glutine

Lista della spesa

Trovi questi ingredienti nei Coop Pronto



In collaborazione con

Betty Bossi