

*Le ricette*

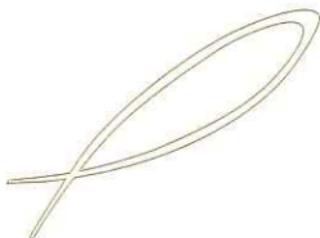
*Il tonno per Archestrato  
di Gela (IV sec. a. C.)*



*Procedimento*

Prendere la coda del tonno femmina, tagliarla a fette e farle arrostite; poi, quando è cotta, cospargerla di sale, innaffiarla di olio extravergine d'oliva, metterla in ammollo ad una forte salamoia e dopo un po' mangiarla così.

E' un piatto per gli Dei.





## *L'uovo di tonno*



### *Procedimento*

Riempire di salamoia a 25° il budello con le uova del tonno e mettere sotto sale per 5 giorni senza peso.

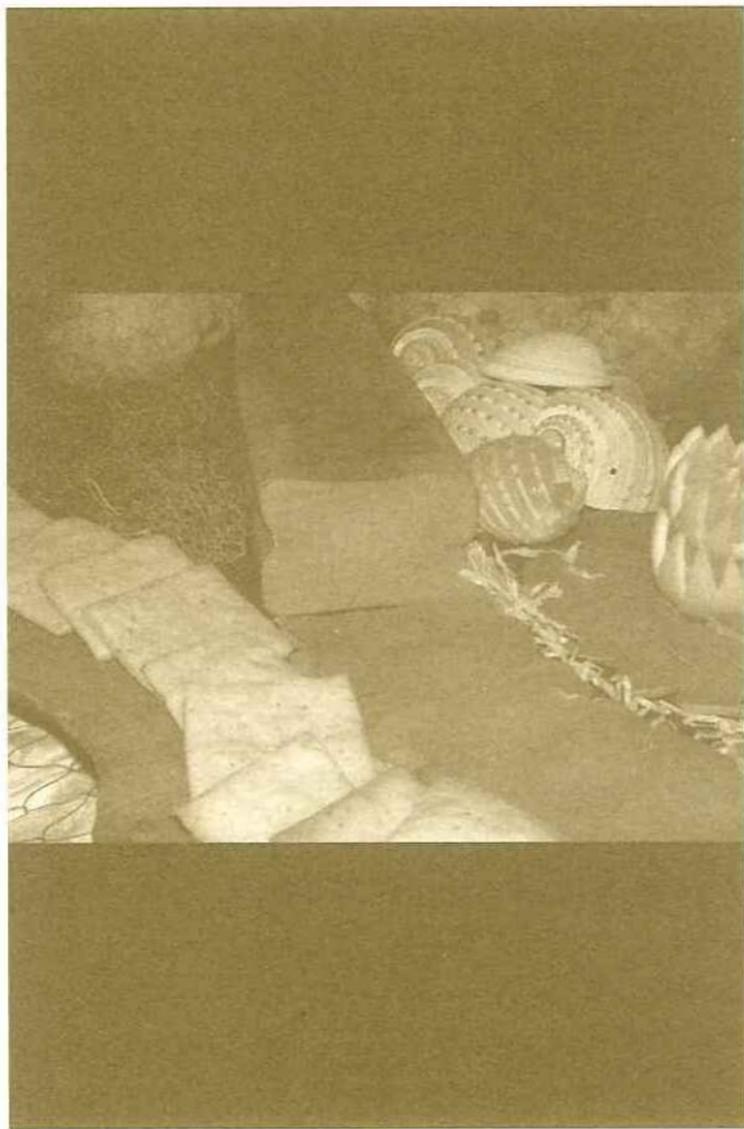
Al quinto giorno pungere il budello in modo che fuoriesca la salamoia; lasciare sotto sale pungendo ogni giorno finchè non si esaurisca la salamoia all'interno.

Non appena la salamoia si è esaurita, togliere il sale e dare forma con le mani.

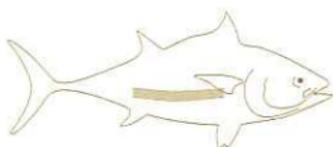
Rimettere sotto sale per 10 giorni con peso.

Al decimo giorno togliere il sale, ridare forma, rimettere sotto sale per altri 10 giorni e raddoppiare il peso.

Togliere nuovamente il sale e lasciare appeso verticalmente.



## *Tonno sott'olio*



### *Ingredienti*

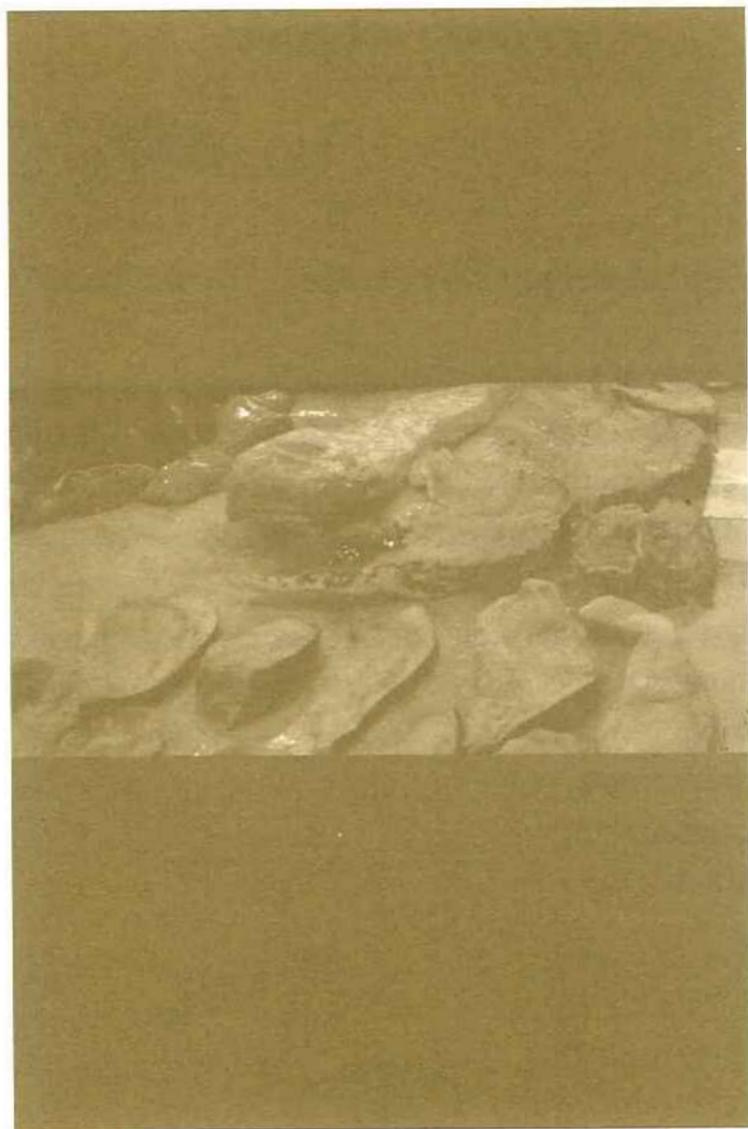
1 Kg. di tonno (tarantello)



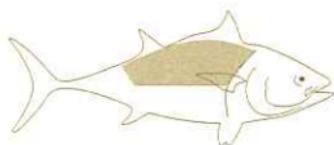
### *Procedimento*

Tagliare il tonno a pezzi e dopo averlo lasciato in acqua e sale a dissanguarsi per qualche ora lessatelo in acqua salata ( kg. 1 di sale e lt. 5 di acqua). Sistematelo nello scolapasta per una notte, coperto da un canovaccio.

Il giorno dopo tagliatelo a pezzi più piccoli e mettetelo in un vaso di vetro ricoperto di olio extra vergine di oliva.



## *Tonno origanato*



### *Ingredienti per sei persone*

6 fette di tonno (bodano o tunnina)

cipolla

aglio

500 gr. di pomodoro

origano

basilico

vino bianco

olive

prezzemolo

capperi

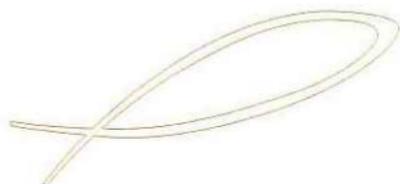
alloro



## *Procedimento*

Disporre in una pirofila da forno ben oleata le foglie di alloro, basilico e prezzemolo; sistemare le fette di tonno e condire con il sale, il pomodoro, le olive, i capperi, l'origano e la cipolla e l'aglio tritati.

Completare con un bicchiere di vino bianco e infornare per 20 minuti a 180°.



## *Tonno macerato*



### *Ingredienti per sei persone*

Tarantello crudo affettato sottilissimo

succo di limone

pepe

olio

prezzemolo

origano

menta

basilico

salvia

vino bianco



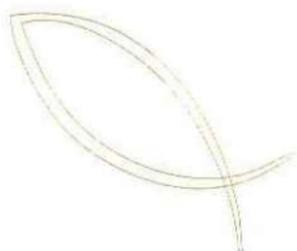
## *Procedimento*

Disporre le fette di tonno in una bastardella di acciaio e ricoprirle col succo di limone e il vino bianco, lasciandole macerare per 4 ore.

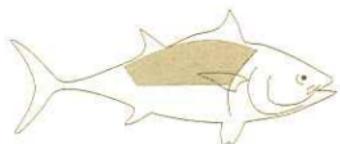
Disporle in un vassoio e salarle leggermente.

Preparare un battuto aromatico frullando nel mixer olio con poco succo di limone, pepe, prezzemolo, origano, menta, basilico e salvia.

Ottenuto il battuto verde, innaffiare le fette di tonno e guarnire con limoni e prezzemolo.



## *Tonno con cipollata*



### *Ingredienti per sei persone*

1 Kg. di tonno (bodano o tunnina)

4 cipolle grosse

zucchero

aceto

foglioline di menta



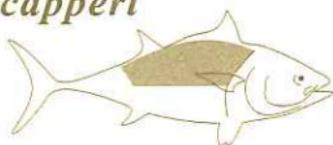
## *Procedimento*

Tagliare a fette larghe le cipolle e metterle in una grossa padella insieme ad un bicchiere d'acqua e ½ bicchiere di vino.

Far cuocere lentamente, finchè la cipolla, appassendo, diventi tenera; appena l'acqua sarà evaporata, aggiungere il sale, un cucchiaino di zucchero, ½ bicchiere di aceto e fare evaporare.

A parte friggere il tonno; sistemarlo nella padella con la cipolla, e far cuocere ancora per 5 minuti. Gradevolissima l'aggiunta di foglioline di menta. Variante: si può aggiungere l'aceto diluito con un cucchiaino di miele a fine cottura.

*Busiata trapanese al tonno  
e foglie di capperi*



*Ingredienti per sei persone*

500 gr. di busiati (pasta fresca)  
500 gr. di tonno (bodano o tunnina)  
200 gr. di polpa di pomodoro  
vino bianco  
50 gr. di capperi di Pantelleria  
foglie di capperi  
5 foglie di basilico  
2 foglie di menta  
cannella  
aglio  
cipolla  
mollica tostata



## *Procedimento*

Tagliare a dadini il tonno e farlo rosolare in un tegame con olio di oliva, aglio, menta e foglie e capperi. Non appena rosolato tirare il composto fuori e sistemarlo in una ciotola.

Nello stesso olio mettere uno spicchio l'aglio e ½ cipolla finemente tritata. Aggiungere la polpa di pomodoro, il tonno rosolato, un bicchiere di vino bianco e 3 bicchieri di acqua.

Aromatizzare con le foglie di basilico, un pizzico di cannella, una punta di coltello di pepe e far cuocere per circa 20 minuti (senza far asciugare del tutto il sugo). Cuocere la pasta, versarla nel tegame di cottura del tonno. Saltare per pochissimi secondi e servire decorando con mollica tostata e foglie di capperi.

## *Cavati a mano con uovo di tonno*



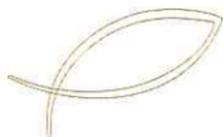
### *Ingredienti per sei persone*

500 gr. di cavati (pasta fresca)

100 gr. di uovo di tonno stagionato

1 spicchio d'aglio, olio d'oliva, peperoncino,  
prezzemolo

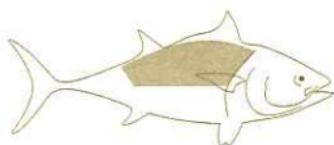
### *Procedimento*



Preparare in una padella uno spicchio d'aglio tritato finemente, olio d'oliva, il prezzemolo tritato e il peperoncino. Cuocere la pasta, scolarla al dente e versarla in padella avendo cura di farla cuocere ancora, aggiungendo un po' di brodo di cottura della pasta facendo in modo che l'aglio la insaporisca al massimo. Versare nel piatto e grattugiare l'uovo di tonno.



## *Tonno al ragù*



### *Ingredienti per sei persone*

1 Kg. di tonno (bodano-tunnina)

vino bianco

2 spicchi d'aglio

rosmarino

2 chiodi di garofano

olio d'oliva

250 gr. di concentrato di pomodoro

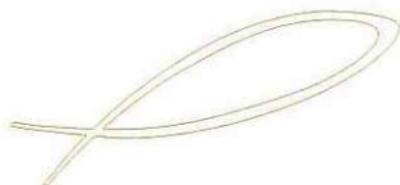
sale

pepe



## *Procedimento*

Mettere a marinare il trancio di tonno coprendolo con il vino, i due spicchi d'aglio affettati, il rosmarino, 2 chiodi di garofano per circa tre ore. Passarlo in un tegame con olio d'oliva e farlo rosolare da tutti i lati, aggiungere il concentrato di pomodoro, condire con sale e pepe e fare cuocere lentamente per un'ora, aggiungere di tanto in tanto un po' d'acqua.



## *Tonnetto abbottonato*



### *Ingredienti per sei persone*

1 tonnetto da 1500 gr.

150 gr. di caciocavallo

aglio

prezzemolo

200 gr. di lardo di maiale

mollica di pane q.b

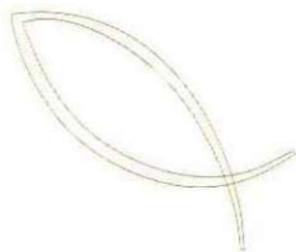
vino bianco



## *Procedimento*

Sventrare un tonnetto di piccola taglia.

Asciugare e inserire nel ventre dadini di caciocavallo, la mollica di pane, l'aglio, prezzemolo tritato e un po' di sale. Chiudere il ventre con ago e filo. Incidere il dorso e i fianchi del pesce e inserirvi dei pezzettini di lardo. Sistemare il tonnetto in una teglia, irrorare per bene con olio, vino, pepe e sale. Infornare per circa 15 minuti, tirarlo fuori, girarlo e proseguire la cottura per altri 30 minuti circa.



## *Torta di tonno di mattanza alla siciliana*



### *Ingredienti per sei persone*

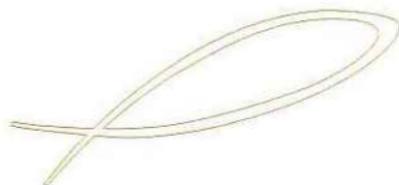
1 ruota di tonno privata della pelle  
olio d'oliva  
spicchio d'aglio  
2 cipolle  
200 gr. di ciliegino di Pachino  
50 gr. di pangrattato  
50 gr. di pistacchi di Bronte  
1 mazzetto di prezzemolo  
1 mazzetto di menta  
1 limone  
1 arancia  
foglie di alloro,  
vino bianco

## *Procedimento*

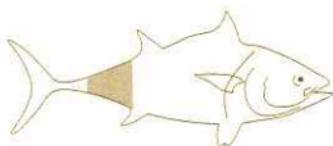
Sistemare in una teglia oleata le foglie d'alloro e qualche fetta di limone, la ruota di tonno già salata e pepata. Tritare finemente lo spicchio d'aglio, la cipolla, il ciliegino tagliato a metà; tagliare la buccia d'arancia a listarelle e quella di limone a rombi, decorare la ruota di tonno, con tutti questi ingredienti, come se fosse una cassata siciliana.

Completare con un trito di prezzemolo, menta, pistacchi, pangrattato, poco olio e vino bianco.

Infornare a 180° per 25 minuti.



## *Tonno agli aromi di Sicilia*



### *Ingredienti per sei persone*

1 Kg. di tonno (codilla)

2 cipolle

2 spicchi d'aglio

salvia

rosmarino

menta

basilico

origano

finocchietto

sale

peperoncino

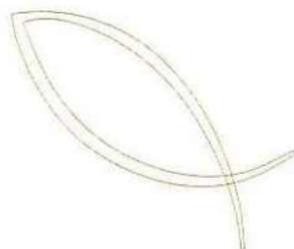


## *Procedimento*

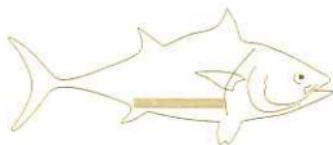
Tagliare le cipolle a fettine sottili e soffriggerle, versare l'aglio e il tonno a pezzetti.

Sfumare con il vino bianco e aggiungere tutti gli aromi (salvia, rosmarino, menta, basilico, origano). Far cuocere per dieci minuti circa aggiungendo il sale, il peperoncino e se è necessario un po' d'acqua.

Servire caldo versando sopra il finocchietto di montagna tritato.



## *Tonno con l'aglio*



### *Ingredienti per sei persone*

- 1 Kg. di tonno (stallo)
- 200 gr. di farina di grano duro
- olio d'oliva
- 2 spicchi d'aglio
- 300 gr. di pomodoro fresco
- basilico
- sale

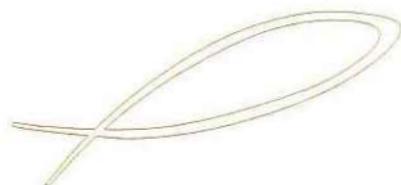


## *Procedimento*

Passare le fette di tonno nella farina di grano duro, friggerle in olio d'oliva e sistemarle in una pirofila.

Preparare un battuto di aglio, basilico, sale e pomodoro tagliato a pezzetti.

Versare il composto sulle fette di tonno e decorare con foglie di basilico.



## *Tonno con i peperoni*



### *Ingredienti per sei persone*

600 gr. di tonno (codilla)

2 cipolle

4 peperoni (rossi e gialli)

olio d'oliva

sale

pepe

mandorle

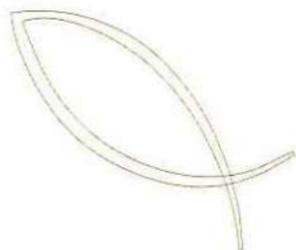
prezzemolo



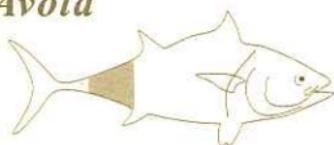
## *Procedimento*

Soffriggere in una padella le cipolle a fettine sottili, aggiungere i peperoni tagliati a listarelle e far cuocere a fuoco vivo.

Unire il tonno tagliato a pezzetti, il sale e il pepe. A cottura ultimata versare su un piatto da portata, spolverare con mandorle tritate e prezzemolo.



## *Codilla di tonno con patate e Nero d'Avola*



### *Ingredienti per sei persone*

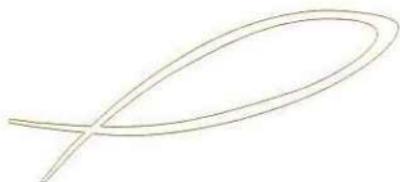
1 kg. di tonno (codilla)  
1 bottiglia di Nero d'Avola  
6 patate  
cipolla, aglio  
menta, alloro  
rosmarino, cannella  
salvia  
prezzemolo  
semi di aneto  
peperoncino  
olio d'oliva  
uva passa  
pinoli  
mandorle tostate e tritate  
sale

## *Procedimento*

Tagliare il tonno a tocchetti e mettere a macerare coprendolo con il vino e tutti gli aromi per circa tre ore.

Soffriggere la cipolla e l'aglio, mettere le patate e irrorare con il vino aromatizzato, aggiungere il tonno e far cuocere a fuoco lento unendo gli aromi già macerati.

Servire cospargendolo di mandorle tritate.



## *Tonno con zucchini e tenerume*



### *Ingredienti per sei persone*

1 Kg. di tonno,  
origano  
polpa di pomodoro  
500 gr. di zucchini lunga  
1 cipolla,  
sale



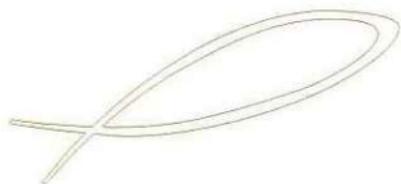
## *Procedimento*

Friggere 1 Kg. di tonno tagliato a grossi tocchetti; quindi salare e spolverare con una buona presa di origano.

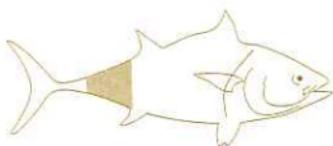
In un tegame far soffriggere la cipolla in poco olio; aggiungere la zuccina tagliata a dadini, la polpa di pomodoro fresco, sale e acqua q.b.

Far cuocere 10 minuti a partire dal bollore; aggiungere le fette di tonno fritto, mettere il coperchio e far cuocere ancora per 10-15 minuti.

Servire il tonno insieme alle zucchine con il sugo di cottura che dovrà essere denso e corposo.



## *Polpette di tonno*



### *Ingredienti per sei persone*

500 gr. di tonno (codilla)

50 gr. di pinoli

50 gr. di uva passa,

mollica

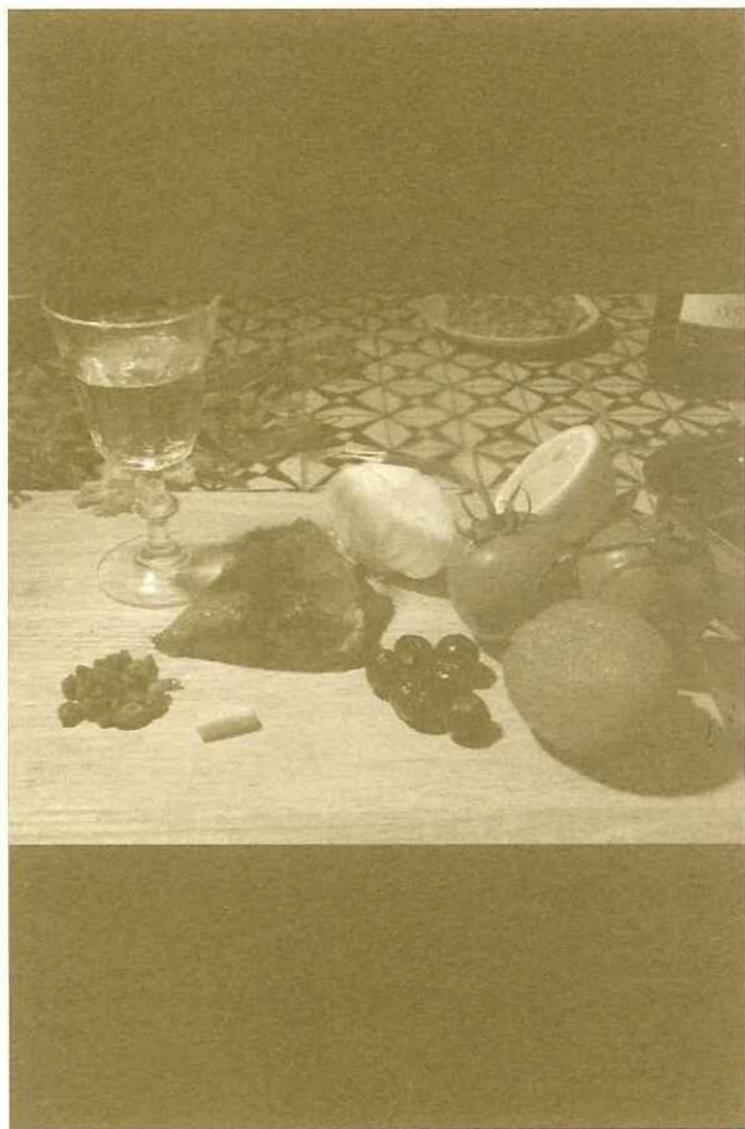
2 uova, menta



### *Procedimento*

Tritare il tonno e impastarlo con la mollica, prezzemolo, uva passa, pinoli, uova e menta.

Ricavare dall'impasto delle polpette e friggerle in olio extra vergine di oliva.



## *Cotolette di tonno*



### *Ingredienti per sei persone*

6 fette di tonno (tarantello)

200 gr. di pangrattato, 50 gr. di pecorino

1 mazzetto di prezzemolo

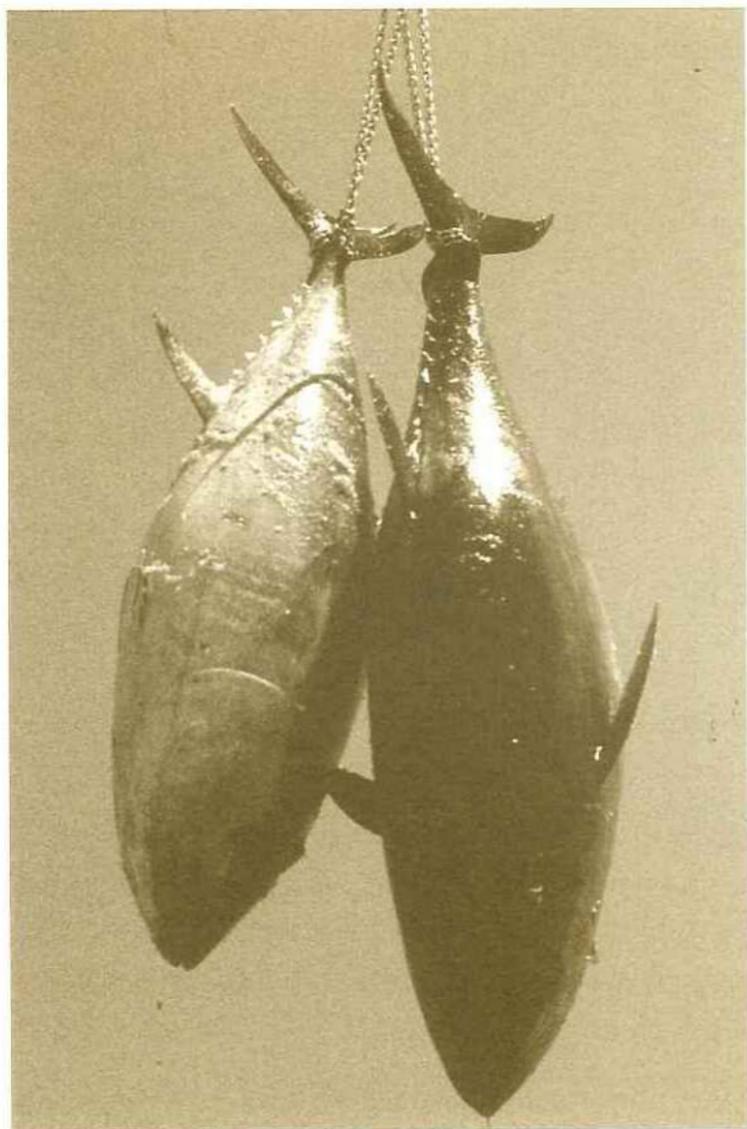
sale, pepe, 12 foglie di menta

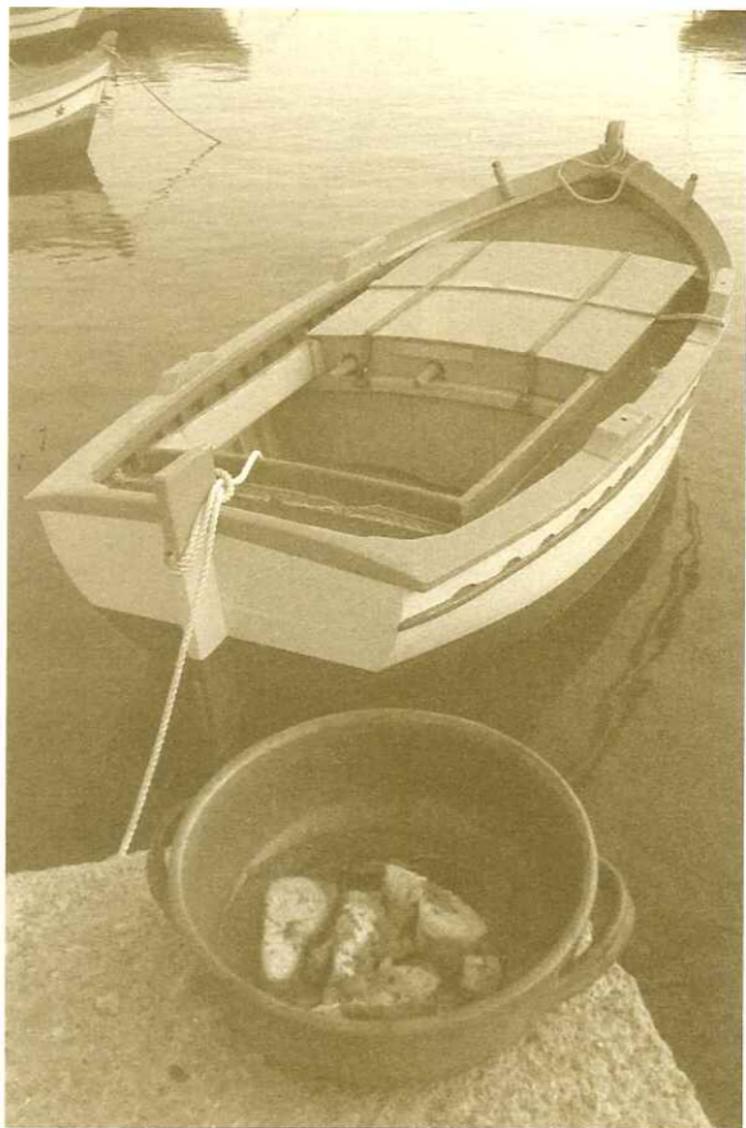


### *Procedimento*

Battere le fette di tarantello, salare e pepare, bagnare nell'olio e passarle nel pangrattato condito con prezzemolo tritato e il pecorino.

Friggere le fette e servire caldissime con le foglie di menta.

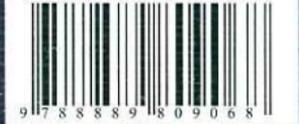






Finito di stampare maggio 2006  
Printed in Italy  
Centro stampa Xerox - Trapani  
[www.centrostampaxerox.it](http://www.centrostampaxerox.it)

ISBN 88-89809-06-X



€. 5,00