



Tataki di tonno con insalata di cetriolo giapponese e alghe.

Ricetta base per forni Siemens varioSpeed.
Ricetta per forno tradizionale e combinato con microonde.

Tipo di piatto
Ideale per il pranzo.
Apporto calorico medio.

Accessori per la cucina
Griglia, leccarda universale

Valori nutrizionali
Energia (Kcal): 592
Proteine (g): 41
Carboidrati (g): 22,2
Grassi totali (g): 28

Suggerimenti
Potete gustare il tataki di tonno accompagnandolo a riso per sushi, preparato in modo semplice nel microonde. Una volta cotto, aggiungete al riso l'aceto per sushi e mescolate con un cucchiaino da cucina piatto (considerate 120 ml di aceto per sushi ogni 400 g di riso crudo). Questa ricetta per il tataki di tonno è perfetta per proporre l'insalata nizzarda in una veste più nuova!

Per 4 persone

INGREDIENTI

Per l'insalata:

2 cetrioli giapponesi, 800 g;
1 cucchiaino di sale, 5 g;
20 g di alghe wakame fresche
60 ml di aceto di riso;
25 g di miele;
10 ml di salsa di soia;
1 cucchiaino di semi di sesamo, 3 g

Per la salsa:

10 g di scalogno affettato;
40 g di zenzero sbucciato e grattugiato finemente;
75 ml di succo di limone;
75 ml di mirin;
75 ml di olio di sesamo;
75 ml di salsa di soia;
5 g di semi di sesamo bianchi, tostati

Per il tonno:

800 g di filetti di tonno freschissimi, idonei alla preparazione di sashimi;
12 ml di olio di semi di girasole;
1 cucchiaino di sale, 5 g

PREPARAZIONE

1. Preparare l'insalata: lavare i cetrioli in acqua fredda e asciugarli. Affettarli il più finemente possibile. Salare, mescolare e fare riposare per 15 minuti. Sgocciolare i cetrioli e far uscire l'acqua in eccesso. Lavare le alghe fresche e tagliarle a pezzetti di 2 cm. Unirle in una ciotola ai cetrioli strizzati e mettere da parte.
2. Mentre l'insalata riposa, mescolare l'aceto di riso, il miele e la salsa di soia in una ciotolina finché il composto non risulta ben amalgamato.
3. Insaporire l'insalata con questo condimento a base di aceto e i semi di sesamo e mescolare bene.
4. Miscelare tutti gli ingredienti per la salsa e mettere da parte.
5. Sciacquare il tonno sotto acqua fredda e asciugare. Spennellare uniformemente con olio di semi di girasole, condire col sale e grigliare il tonno come indicato.
6. Girare il tonno e grigliare come indicato.
7. Tagliare rispettando un angolo di 45° ed ottenendo fette di 0,5 cm di spessore. Fare attenzione a tagliare perpendicolarmente alla venatura.
8. Impiattare e decorare con la salsa per tataki e l'erba cipollina. Accompagnare con l'insalata.

Impostazioni con il forno varioSpeed

Forno da 60 cm

Per il tataki di tonno: filetti di tonno sulla griglia - livello 3; leccarda universale - livello 2; forno combinato con microonde: grill ventilato / 220 °C / 180 W; sonda per carne: 34 °C; girare dopo 4 minuti.

Forno da 45 cm

Per il tataki di tonno: come il forno da 60 cm, eccetto che per i filetti di tonno sulla griglia - livello 2 e la leccarda universale - livello 1.

Impostazioni alternative (funzione di riscaldamento tradizionale)

Forno da 60 cm

Per il tataki di tonno: filetti di tonno sulla griglia - livello 4; leccarda universale - livello 3; grill a superficie grande, livello 3; tempo di cottura alla griglia: 7 minuti; dopo averlo girato: 7 minuti.

Forno da 45 cm

Per il tataki di tonno: come il forno da 60 cm, eccetto che per i filetti di tonno sulla griglia - livello 3 e la leccarda universale - livello 2.