

## Tagliata di tonno scottato alle mandorle

500 gr di filetto di tonno in una sola fetta

130 gr di mandorle tritate

4 cucchiaini di pan grattato

1 spicchio d'aglio tritato

olio, sale, pepe, qualche ago di rosmarino.

In una tazza preparare l'impanatura mescolando le mandorle, l'aglio, il pan grattato, il sale, il rosmarino e 2-3 cucchiaini di olio.

Impanare bene il filetto di tonno.

Ungere una padella antiaderente e quando è bollente mettervi il filetto impanato.

Abbassare il fuoco sennò brucia.

Per avere una cottura perfetta (cruda dentro e rosolata fuori) contare un minuto e mezzo su ogni lato.

Togliere dal fuoco, trasferire il tonno su un tagliere e affettare.

Servire su un piatto le fette leggermente sovrapposte ed eventualmente cospargerle con l'impanatura rimasta sulla padella.

Valeria