



**Difficoltà**  
Media



**Tempo**  
20 minuti



**Tipo di tonno**  
Tonnetto striato pescato a canna



**Occasione**  
Cenetta romantica

## POLPETTE DI MELANZANE E TONNO SU PESTO AL LIMONE

### INGREDIENTI RICETTA PER 4 PERSONE:

**Melanzane**  
2

**Tonno sgocciolato**  
250gr

**Mozzarella di bufala DOP**  
100gr

**Uova intere**  
2

**Pancarrè frullato**  
3 fette

### INGREDIENTI PER IL PESTO:

**Parmigiano**  
2 cucchiari

**Pinoli tostati**  
1 cucchiaino

**Acqua**  
1/2 bicchiere

**Olio di oliva**  
1/2 bicchiere

**Basilico**  
1 mazzetto

**Limone**  
q.b.

**Sale**  
q.b.

**Pepe**  
q.b.

### PROCEDIMENTO:

Infornare le melanzane a 220° per 20 minuti, ricavarne la polpa, asciugarla e strizzarla. Batterla finemente al coltello con l'aggiunta del tonno sgocciolato, la mozzarella, il pancarrè, le uova, sale e pepe. Lasciar riposare l'impasto per una mezz'ora, e formare delle polpette da 50 grammi (grosse quanto una noce), passarle nella farina, uova e pangrattato e friggere alla temperatura di 130° in olio extravergine di oliva.

### PER IL PESTO:

Frullare tutti gli ingredienti in un cilindro, disporre il pesto a specchio e adagiarvi le polpette.



**ANGELO TROIANI, 46 anni, chef patron del ristorante romano IL CONVIVIO TROIANI, ha fondato e dirige la scuola di cucina COQUIS ([www.coquis.it](http://www.coquis.it)):**

"Da sempre sono attento al pesce che impiego in cucina. Per esempio ho deciso di eliminare completamente dal menù del mio ristorante il tonno rosso, risorsa sull'orlo del collasso a causa di anni di pesca eccessiva. Ecco perché ho aderito subito all'invito di Greenpeace di far conoscere prodotti sostenibili, esempi di tonno in scatola che oltre a essere gustoso non contribuisce alla distruzione del mare. Se svuotiamo il mare di pesci, dovremo rinunciare anche a molti piaceri per il palato!"



**Difficoltà**  
Facile



**Tempo**  
12 minuti



**Tipo di tonno**  
Tonnetto striato pescato a canna



**Occasione**  
Pranzo all'aperto / Pic nic

## UOVA SODE RIPIENE DI TONNO, ERBA CIPOLLINA E TARTUFO

### INGREDIENTI RICETTA:

**Uova**  
4

**Tonno sott'olio sgocciolato**  
250gr

**Erba cipollina**  
1 ciuffo

**Tartufo nero scorzone**  
30gr circa

### INGREDIENTI PER LA MAIONESE:

**Rossi d'uovo**  
2

**Limone**  
2 cucchiari

**Aceto di vino bianco**  
2 cucchiari

**Olio di semi**  
3 bicchieri

**Olio di oliva**  
2 cucchiari

### PROCEDIMENTO:

Lessare in acqua bollente le uova per 5 minuti, freddarle in acqua e ghiaccio, privandole del tuorlo e impastarlo con il tonno e la maionese precedentemente fatta. Chiudere le uova con questa farcia e guarnire con tartufo nero.

### PER LA MAIONESE:

Unire 2 rossi d'uovo all'aceto e limone e tramite minipimer emulsionare con i 2 oli (semi e oliva).



**ANGELO TROIANI, 46 anni, chef patron del ristorante romano IL CONVIVIO TROIANI, ha fondato e dirige la scuola di cucina COQUIS ([www.coquis.it](http://www.coquis.it)):**

"Da sempre sono attento al pesce che impiego in cucina. Per esempio ho deciso di eliminare completamente dal menù del mio ristorante il tonno rosso, risorsa sull'orlo del collasso a causa di anni di pesca eccessiva. Ecco perché ho aderito subito all'invito di Greenpeace di far conoscere prodotti sostenibili, esempi di tonno in scatola che oltre a essere gustoso non contribuisce alla distruzione del mare. Se svuotiamo il mare di pesci, dovremo rinunciare anche a molti piaceri per il palato!"



 **Difficoltà**  
Facile

 **Tempo**  
5 minuti

 **Tipo di tonno**  
Tonnetto striato pescato a canna

 **Occasione**  
Pranzo last minute / In ufficio

## INSALATA MISTA DI TONNO E FRUTTA

### INGREDIENTI RICETTA:

**Sedano**  
2 coste

**Ananas**  
1/4

**Rucola**  
1 mazzetto

**Mela Smith**  
1

**Tonno sgocciolato**  
250gr

**Senape**  
2 cucchiari

**Glucosio**  
2 cucchiari

**Aceto balsamico**  
1 cucchiaino

**Zenzero grattugiato fresco**  
1 cucchiaino

### PROCEDIMENTO:

Ottenere dal sedano dei nastri tramite il pelapatate e metterli in ammollo in acqua e ghiaccio ottenendo così dei ricci. Tagliare finemente l'ananas ottenendo dei carpacci, fare delle palline di mela aiutandosi con uno scavino e condirle con olio, pepe, sale e zenzero.

### PER LA SALSA:

Unire glucosio, senape e aceto balsamico ottenendo un'emulsione cremosa.

### IMPIATTAMENTO:

Adagiare i carpacci di ananas sul piatto e porvi sopra le mele condite, il sedano e ciuffi di rucola e tramite un coppa pasta formare un medaglione di tonno per completare il piatto, nappare con la salsa.



**ANGELO TROIANI, 46 anni, chef patron del ristorante romano IL CONVIVIO TROIANI, ha fondato e dirige la scuola di cucina COQUIS ([www.coquis.it](http://www.coquis.it)):**

"Da sempre sono attento al pesce che impiego in cucina. Per esempio ho deciso di eliminare completamente dal menù del mio ristorante il tonno rosso, risorsa sull'orlo del collasso a causa di anni di pesca eccessiva. Ecco perché ho aderito subito all'invito di Greenpeace di far conoscere prodotti sostenibili, esempi di tonno in scatola che oltre a essere gustoso non contribuisce alla distruzione del mare. Se svuotiamo il mare di pesci, dovremo rinunciare anche a molti piaceri per il palato!"



 **Difficoltà**  
Media

 **Tempo**  
20 minuti

 **Tipo di tonno**  
Tonnetto striato pescato a canna

 **Occasione**  
Cena con gli amici

## SEPIA RIPIENA DI TONNO E PROFUMI MEDITERRANEI

### INGREDIENTI RICETTA PER 4 PERSONE:

**Seppie**

3

**Tonno sgocciolato**

250gr

**Uova intere**

2

**Capperi dissalati**

1 cucchiaino

**Olive taggiasche dissalate**

1 cucchiaino

**Maggiorana**

1 rametto

**Pomodori S. Marzano verdi**

5

### PROCEDIMENTO:

Impastare in una boule tonno, capperi, uovo, maggiorana sminuzzata, pepe e olive. Mettere in un sac à poche riempiendo i calamari precedentemente puliti, privati dell'osso. Chiudere con uno stuzzicadenti le estremità e infornare a 180° per una decina di minuti.

### IMPIATTAMENTO:

Tagliare finemente a rondelle i pomodori e condirli con olio sale e pepe, adagiarli sul piatto e servire la seppia ben calda.



**ANGELO TROIANI, 46 anni, chef patron del ristorante romano IL CONVIVIO TROIANI, ha fondato e dirige la scuola di cucina COQUIS ([www.coquis.it](http://www.coquis.it)):**

"Da sempre sono attento al pesce che impiego in cucina. Per esempio ho deciso di eliminare completamente dal menù del mio ristorante il tonno rosso, risorsa sull'orlo del collasso a causa di anni di pesca eccessiva. Ecco perché ho aderito subito all'invito di Greenpeace di far conoscere prodotti sostenibili, esempi di tonno in scatola che oltre a essere gustoso non contribuisce alla distruzione del mare. Se svuotiamo il mare di pesci, dovremo rinunciare anche a molti piaceri per il palato!"