

TRANCIO DI VENTRESCA SCOTTATO CON PROSCIUTTO CRUDO

Un pomeriggio di sole e cielo azzurro al mare è una ricetta che profuma d'estate.

Quando parti, pensi, pensi sempre.

Sull'aereo, mentre sei in taxi per spostarti da un posto all'altro e mentre cammini.

Pensi ai nuovi progetti, alla tua personale ricerca della felicità.

Quei tardi pomeriggi quando torni dalla spiaggia con una strana euforia, quella libertà che ti dà la tranquillità, la leggerezza della semplicità di una vita normale, composta da piccole cose che danno grande felicità: un paio di sandali bianchi, un abito leggero e un paesaggio che dona scorci di bellezza magica, scenari segreti che si dispiegano davanti ai tuoi occhi e con un respiro vorresti solo immagazzinarli dentro te stessa e non lasciarli più uscire.

Uno spazio tra verde e blu intenso, tra alberi e scogliere dove ogni bambino tra i tre e i 98 anni può sentirsi al sicuro.

Questa è la ricetta della felicità, l'insieme di tutte le piccole cose che si fanno nel quotidiano: prendersi la mano, lasciare l'ultima fetta della tua torta preferita, dedicare una canzone.

Sono i balli lenti in cucina, quando dall'ipod parte una canzone lenta.

Essere felici non è comprare, ma dare, donare: le proprie emozioni trasformate in cuore, in potere unico del cuore che faccia arrivare e connettere all'altro.

Il profumo della cucina riempito di tutte le aspettative, l'amore e gli abbracci.

Condividere un viaggio è armonia di ingredienti concretizzati in una ricetta "speciale mediterraneo" fresca e leggera: protagonista assoluto è il tonno. Declinato così.

TRANCIO DI VENTRESCA SCOTTATO CON PROSCIUTTO CRUDO

Ingredienti per 6 persone

600 g: 4 fette di ventresca di tonno fresco

30 g: olive taggiasche snocciolate sott'olio

4 fette di prosciutto crudo

2 limoni

Capperi dissalati

Olio extravergine di oliva

Sale.

Preparazione

- Pelate a vivo i limoni (conservate il succo che otterrete durante l'operazione), poi tritate non troppo finemente gli spicchi ottenuti.
- Tritate le olive e un cucchiaino di capperi, poi mescolateli al limone tritato.
- Rosolate le fette di prosciutto in una padella antiaderente rovente per meno di 1' per lato così da renderlo croccante. Quindi tagliatelo in listelle sottili.
- Ungete leggermente di olio i tranci di ventresca, saltateli e rosolateli in una padella rovente per 1-2' per lato.
- Servite i tranci con il trito di olive e listarelle di prosciutto. Completate a piacere con listarelle di scorza di limone e prezzemolo.

Beauty a gourmet: perché abbiamo scelto questi alimenti?

Tonno argenteo, re del mare.

Di lui un po' cinicamente si dice che "è buono tutto". Ed è vero.

Squisiti, da fresco, il dorso, le guance, la ventresca; sapidi, sotto sale, le uova il mosciame e il cuore, sorta di bresaole marine, già apprezzate nell'antica tradizione mediterranea.

Non è un pesce solitario e percorre lunghe distanze in banchi, che prendono una curiosa forma cubica, in cerca di cibo e correnti calde.

Da sempre legato alla storia dell'uomo, come dimostrano i graffiti paleolitici trovati in una grotta nell'Isola siciliana di Levanzo, merita tutti i nostri sforzi nella volontà di tutelare la sua specie.

Ricco di sali minerali come fosforo, ferro e selenio ma anche di vitamina A, il tonno è soprattutto ricco di proteine e dunque aminoacidi che rinvigoriscono il nostro organismo. La parte più importante di questo pesce è sicuramente quella grassa che contiene gli Omega 3, che aiutano la circolazione sanguigna, migliorando il funzionamento di organi molto importanti per il corpo umano, ovvero il cuore e il cervello.