

Polpette di tonno con insalatina invernale



🍴 Per 16 polpette

Ingredienti

Polpette

280 gr di tonno fresco (pinnagialla)
2 fette di pane raffermo
1 uovo piccolo
1/2 spicchio di aglio
1/2 cucchiaino di aneto
la scorza grattugiata di un'arancia biologica
sale

Insalata

1 arancia | 1/2 finocchio | 1 piccolo radicchio | 8-10 noci | sale
e olio

Procedimento

Mettere a bagno in acqua tiepida le fette di pane raffermo. Tagliare il tonno a piccoli cubetti, aggiungere il pane strizzato, l'uovo, la scorza d'arancia grattugiata, l'aglio tritato, l'aneto e il sale. Impastare brevemente fino a formare un composto omogeneo, formare le polpettine della grandezza di una noce e cuocerle a vapore per 15 minuti. Nel frattempo pulire e lavare il finocchio e il radicchio, sgusciare le noci e sbucciare l'arancia. Tagliare finemente il radicchio e il finocchio, aggiungere i gherigli di noce e l'arancia tagliata a cubetti, condire con sale e olio. Servire l'insalata con le polpettine di tonno sulle quali avrete spolverato un pò di aneto.