



Polpettine di tonno light, un finger food sano e saporito

Una ricetta veloce e di semplice esecuzione a base di uno dei pesci più buoni e nutrienti. Grazie al sugo di pomodoro queste polpette saranno ottime in ogni occasione.



Polpettine di tonno light (Foto © Emanuele Falcinelli).

Appartenente alla famiglia [Scombridae](#) il **tonno** è un pesce versatile e nutriente grazie alle sue qualità organolettiche in quanto è un eccellente **fonte di Omega 3, proteine, potassio** e vitamina B12. Contiene anche buone quantità di niacina e fosforo.

La cucina mediterranea lo rende protagonista di molte ricette, utilizzandolo sia **crudo che cotto**; pensiamo alla tagliata, al [carpaccio](#) o alla tartare di tonno, solo per fare qualche esempio.

Oggi presentiamo delle sfiziose **polpettine di tonno light**, perfette come [finger food](#) o secondo piatto; semplicissime da realizzare, diventano anche una portata che conquista i bambini che non sempre amano il pesce.

Ricetta delle Polpettine di tonno light

La ricetta può essere eseguita con **pesce fresco** oppure con tonno in scatola, per chi ha poco tempo a disposizione e pochi ingredienti in dispensa. Inoltre sono molte le varianti alternative, come ad esempio il **pesce spada** o con il **merluzzo** seguendo lo stesso procedimento ma facendo attenzione ad equilibrare bene gli ingredienti a seconda dell'intensità di sapore della materia prima.

Ingredienti per 2 persone

- 300 grammi di tonno fresco
- 1 spicchio d'aglio
- Un ciuffo di prezzemolo
- 1 uovo
- 3 cucchiaini di pane grattugiato
- Sale e pepe q.b.
- Salsa di pomodoro q.b.
- olio extravergine d'oliva
- 1 filetto d'acciuga.

Preparazione

1. Sfilettare il tonno eliminando la pelle e le lisce, quindi tritare nel mixer
2. In una ciotola unire il tonno tritato, il pane grattugiato, 1 spicchio d'aglio e il prezzemolo. Amalgamare bene il tutto fino ad ottenere un composto omogeneo e creare le polpettine
3. In un tegame, far rosolare l'olio con un filetto d'acciuga, aggiungere la salsa di pomodoro e lasciare insaporire
4. Unire le polpettine e cuocere per 20 minuti
5. Terminata la cottura, impiattare e decorare con un po' di prezzemolo tritato finemente.

© Ricetta di Emanuele Falcinelli

Data di creazione

08/10/2018

Autore

redazione