

Prelibatezze di tonno: idee gustose da mettere in tavola

scritto da Redazione | 24/11/2022



Spesso sottovalutato, il tonno in scatola è un alimento versatile che può aiutarci davvero in tante situazioni, con piatti veloci ma ricchi di gusto. Ecco qualche suggerimento



Quando si ha poco tempo, presi dagli eccessivi impegni, capita di ridursi a mangiare qualcosa di veloce e pronto, come un panino ad esempio. La soluzione più indicata per queste situazioni è sapersi organizzare, o meglio, organizzare la propria dispensa con cibi salutari pronti all'uso e veloci da preparare. Un esempio? Una scatoletta di buon tonno, un prodotto che quasi tutti siamo abituato a mettere nel carrello della spesa.

Tonno in scatola: ecco perchè fa bene alla salute

Spesso sottovalutato, il **tonno in scatola** è un prodotto versatile che può aiutarci davvero in tante situazioni, con piatti veloci ma ricchi di gusto. È anche un alimento virtuoso sotto il profilo delle proprietà nutritive:

- contiene molte **proteine**;
- è facilmente **digeribile**;
- è povero di grassi e poco calorico, sia al naturale che sott'olio.

È l'alimento ideale per una **dieta equilibrata**, tanto amato per chi predilige un'alimentazione sana e leggera. Inoltre le tecniche di conservazione adoperate per l'inscatolamento garantiscono caratteristiche nutrizionali simili a quelle del tonno fresco.

Idee sfiziose con il tonno in scatola

L'amato [tonno](#) salva-pranzo o cena, accompagnato da altri ingredienti, si presta alla realizzazione di

ricette saporite e invitanti. Tantissime sono le pietanze che si possono realizzare e se attenzionate anche nella elaborazione e nella presentazione, diventano un ottimo biglietto da visita per gli ospiti o per situazioni che richiedono la **preparazione di piatti veloci e prelibati**.

Antipasti a base di tonno

ecco qualche esempio di **antipasti** che si possono preparare con questo pesce della famiglia *Scombridae*:

- **Tartine farcite con tonno**: insaporite con [erbe aromatiche](#) non hanno mai deluso! Con pochi ingredienti davvero semplici: pancarrè, pane bianco o crostini, maionese e tonno in scatola si possono preparare squisiti spuntini. Alla maionese si può sostituire la ricotta vaccina con del trito di capperi, ottenendo una **mousse di ricotta e tonno** che potrà sostituire il classico composto utilizzato per farcirle.
- **Rondelle di frittata farcita con tonno**: buonissime e veloci da preparare, è un piatto che va servito freddo per cui è possibile cucinarlo anche il giorno prima e conservarlo in frigorifero. Hanno un sapore a dir poco eccezionale e proposte in un aperitivo allieteranno il palato di tutti.
- **Baci di dama al tonno**: ripieni al tonno sono davvero singolari e gustosissimi. I due biscottini salati preparati con farina normale e farina di nocciole racchiudono una delicatissima mousse di ricotta e tonno al profumo di limone. Perfetti per un aperitivo in piedi o per un buffet, sono veloci e semplici da preparare.

Suggerimenti per il pranzo

I primi piatti in cui utilizzare il tonno, fanno parte della tradizione mediterranea e spaziano dalla pasta ai risotti, dai piatti caldi a quelli freddi. Svariati sono anche gli accostamenti degli ingredienti, dagli ortaggi alle verdure.

Il tonno può essere adoperato per la preparazione di gustose **polpette** sia con la ricotta che con le patate, senz'asscludere piatti sostanziosi ma dal sapore delicato come il **vitello tonnato**.

Se siete a corto di idee ecco qualche spunto da portare in tavola:

- **Spaghetti al tonno**: piatto veloce, molto buono e facile da preparare, perfetto soprattutto per i periodi caldi. Gli spaghetti al tonno si prestano a molteplici varianti: dai classici spaghetti con tonno e olive, agli spaghetti con tonno bottarga e limone o con tonno e cipolla, solo per fare qualche esempio
- **Pasta tonnata**: leggera e appagante, è un primo piatto veloce, da servire calda ma anche fredda, soprattutto in estate. La crema composta da tonno, formaggio spalmabile, due acciughe e qualche capperone rende questa ricetta uno delle più gettonate anche da coloro che non sono bravissimi in cucina.
- **Pasta tonno e melanzane**: piatto ricco di sapore con ingredienti semplici, il gusto delicato della melanzana ben si combina con il gusto deciso del tonno. Ottima calda ma buona anche fredda è molto apprezzata soprattutto in estate.



I contorni con tonno

Ricche e svariate le insalate da preparare con il tonno, leggere e colorate da freschi ortaggi. Molto gustose e richieste nel periodo estivo contribuiscono al benessere e ad una sana alimentazione.

Se amate le insalatone miste, ideale per un pranzo in famiglia, per un picnic o per una cena con amici ecco qualche idea:

- **Insalata mista con tonno, piselli, carote, e mais:** buonissima e facile da preparare può essere un piatto unico, un antipasto o un contorno.
- **Insalata mista con tonno, cipolla, lattuga, pomodori, cetrioli e uova sode:** fatta con ingredienti unici risulta uno dei piatti più salutari e freschi da realizzare quando fa eccessivamente caldo.