



**mipaaf**  
ministero delle politiche  
agricole alimentari e forestali



**FEAMP**  
FO 2014-2020  
Fondo europeo per gli  
affari marittimi e la pesca

REGIONE SICILIA



Assessorato Agricoltura, Sviluppo  
Rurale e Pesca Mediterranea  
Dipartimento della Pesca Mediterranea



**SICILIA  
SEA  
FOOD**  
Cultura, Patrimonio  
e Sostenibilità



QUINTA EDIZIONE

# Ricettario 2022

RICETTE MEDITERRANEE A BASE DI TONNO



# Indice

## LA RICETTA DI "STRAVENTO" ~~~~~ PAG. 3

-  TATAKI DI TONNO ROSSO ALLE MANDORLE CON BAVARESE DI CAVOLFIORE, UVETTA E MARSALA VERGINE

## LA RICETTA DI "ITTITURISMO LA TRAMONTANA" ~~~~~ PAG. 5

-  LINGOTTO DI TONNO

## LA RICETTA DI "TENTAZIONI DI GUSTO" ~~~~~ PAG. 7

-  TRANCIO DI TONNO POPCORN DI QUINOA ROSSA E PURÈ DI PATATE VIOLA

## LA RICETTA DELL'ASSOCIAZIONE RISTORATORI TRAPANESI (ART) ~~~~~ PAG. 9

-  INVOLTINI DI TONNO CON MIELE DI SULLA E SCORZA DI ARANCIA

## LE RICETTE DELL'ENTE DI FORMAZIONE E ISTRUZIONE

### PROFESSIONALE "FUTURA" ~~~~~ PAG. 11

-  TONNO IN AGRODOLCE
-  SPAGHETTI NOSTROMO
-  TARTARE DI TONNO ALLA MEDITERRANEA

## LA RICETTA DELL'ISTITUTO DI ISTRUZIONE E FORMAZIONE

### PROFESSIONALE "IGNAZIO E VINCENZO FLORIO" ~~~~~ PAG. 17

-  RAVIOLO DI TONNO CON VASTEDDA DEL BELICE ALL'ACQUA DI POMODORO E PANE NERO DI CASTELVETRANO

## LE RICETTE DELL'ASSOCIAZIONE

### "CUOCHI E PASTICCIERI TRAPANESI" ~~~~~ PAG. 19

-  TONNO AGLI AGRUMI CON CIPOLLA ROSSA IN AGRODOLCE
-  COTOLETTA DI TONNO



LA RICETTA DI "STRAVENTO"

Tataki di tonno rosso alle mandorle con bavarese di cavolfiore, uvetta e Marsala vergine



## Ingredienti

- ⊕ 800GR VENTRESCA DI TONNO
- ⊕ 70GR MANDORLE BIANCHE TRITATA
- ⊕ 200GR CAVOLFIORE
- ⊕ 20GR UVETTA SULTANINA
- ⊕ 200ML MARSALA VERGINE

### MARINATURA TONNO

- ⊕ 100GR SALE MARINO FINO
- ⊕ 30GR ZUCCHERO
- ⊕ Q.B. OLIO EVO
- ⊕ 1 ZESTE DI ARANCIA
- ⊕ THE VERDE
- ⊕ Q.B. MENTA

### BAVARESE

- ⊕ 50GR PATATE
- ⊕ 200GR CAVOLFIORE
- ⊕ 100ML PANNA SEMI MONTATA
- ⊕ 50ML ACQUA
- ⊕ 10GR GELATINA ANIMALE
- ⊕ Q.B. SALE

 DOSI PER  
**4 persone**

 PREPARAZIONE  
**30 minuti**

 DIFFICOLTÀ  
**media**

 COSTO  
**basso**



# Preparazione

- 1 Parare il tonno e ricavarne 4 porzioni.
- 2 Unire gli ingredienti per la marinatura, mettere sottovuoto e successivamente porre in frigo per 2 ore.
- 3 Trascorso il tempo togliere il tutto dal sacchetto e lavare per bene.
- 4 Passare il tonno nella farina 00, poi in un albume snervato e panare con le mandorle tritate.
- 5 Per la bavarese, ammolare la gelatina, tagliare le patate ed i cavolfiori e successivamente bollirli.
- 6 Scolare il tutto, frullare con la stessa acqua, far raffreddare.
- 7 Successivamente incorporare la panna. Versare il tutto negli stampi ed abbattere il negativo.
- 8 Aggiungere l'uvetta reidratata nel Marsala e caramellare con zucchero ed acqua q.b.
- 9 In una padella antiaderente scottare il tonno su tutti i lati, scalopparlo, infine adagiare sulla bavarese ed unire l'uvetta.

LE RICETTE DI "ITTITURISMO LA TRAMONTANA"

# Lingotto di tonno



## Ingredienti

- ⊕ 200GR TRANCIO DI TONNO
- ⊕ 500GR SEMI DI SESAMO
- ⊕ Q.B. OLIO DI OLIVA
- ⊕ Q.B. SALE
- ⊕ Q.B. MENTA
- ⊕ Q.B. MAIONESE
- ⊕ Q.B. SALSA ALLE RAPA ROSSA



DOSI PER

2 persone



PREPARAZIONE

40 minuti



DIFFICOLTÀ

facile



COSTO

basso



# Preparazione

- 1 Come prima cosa mettiamo il nostro lingotto di tonno a macerare per 30 minuti con l'olio di oliva, il sale e la menta, dopo averlo massaggiato un pò con l'olio.
- 2 Mentre il tonno è a macerare, prepariamo la maionese alla menta. Prendiamo 2 uova, aggiungiamo un pizzico di sale e frulliamo il tutto aggiungendo del succo di limone e dell'olio di semi a filo. Continuiamo a frullare fin quando si raggiunge consistenza desiderata.
- 3 Per preparare la crema di rape rossa mettiamo 3 rape rosse a bollire, non appena cotte le frulliamo e aggiungiamo un pizzico di sale e dell'olio otteniamo così la nostra crema.
- 4 Riprendiamo il nostro trancio di tonno macerato e lo ricopriamo con il sesamo nel frattempo facciamo riscaldare una padella antiaderente e scottiamo il lingotto su tutti e 4 i lati. Basterà 1 minuto per lato, tagliamo il tonno e non ci resta che impiattare.



LA RICETTA DI "TENTAZIONI DI GUSTO"

# Trancio di tonno popcorn di quinoa rossa e purè di patate viola



## Ingredienti

- ⊕ 400GR TRANCIO DI TONNO
- ⊕ 100GR QUINOA ROSSA
- ⊕ 500GR PATATE VIOLA
- ⊕ Q.B. CAROTE BABY DA DECORAZIONE
- ⊕ Q.B. OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA
- ⊕ Q.B. SALE
- ⊕ SACCA DA PASTICCERE



DOSI PER

**2 persone**



PREPARAZIONE

**15 minuti**



DIFFICOLTÀ

**facile**



COSTO

**basso**



## Preparazione

- 1 Lavare bene le patate viola e bollirle in acqua salata. Lavorarle come un normale purè di patate, senza aggiungere latte ma solo l'acqua di cottura e se serve un pizzico di sale.
- 2 Mettere un po' di purè in una sacca da pasticciere e tenere tiepida. Nel mentre lavare abbondantemente la quinoa per togliere la "saponina" che si trova naturalmente nella stessa.
- 3 Mettere la quinoa in una teglia e aiutandosi anche con un forno non ventilato, e al minimo della temperatura (circa 45 gradi), asciugarla. Appena asciutta metterla in una padella con coperchio e procedere come se volessimo fare dei popcorn, ma senza aggiungere olio.
- 4 Saltare velocemente le carote baby in padella con un goccio di olio extravergine d'oliva.
- 5 Grigliate il tonno condito con sale e olio extravergine d'oliva, in una griglia o padella precedentemente riscaldata, e fare cuocere 3 minuti per lato.

## Impiattamento

In un piatto bianco e tondo posizionare al centro 3 ciuffi di purè di patate viola, sulla destra le nostre carote baby saltate e sulla sinistra il trancio di tonno con sopra uno strato di popcorn di quinoa, aiutandosi con un goccio di olio extravergine d'oliva.



LA RICETTA DELL'ASSOCIAZIONE RISTORATORI TRAPANESI (ART)

# Involtini di tonno con miele di sulla<sup>!</sup> e scorza di arancia



## Ingredienti

- ⊕ FILETTO DI TONNO
- ⊕ MOLLICA DI PANE FRESCO
- ⊕ AGLIO ROSSO DI NUBIA
- ⊕ PREZZEMOLO
- ⊕ PECORINO GRATTUGIATO
- ⊕ CAPULIATO DI POMODORO SECCO
- ⊕ POMODORINO PIZZUTELLO
- ⊕ Q.B. SALE
- ⊕ Q.B. OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA
- ⊕ Q.B. PEPE
- ⊕ Q.B. ROSMARINO
- ⊕ ARANCIA
- ⊕ VINO BIANCO
- ⊕ MIELE DI SULLA



DOSI PER

2 persone



PREPARAZIONE

25 minuti



DIFFICOLTÀ

facile



COSTO

basso



## Preparazione

- 1 Prendere le fettine di tonno e salarle con un pizzico di sale.
- 2 In una ciotola mettiamo la mollica di pane fresco, con l'aglio rosso di nubia tritato, il pecorino grattugiato, il prezzemolo tritato, il capuliatto di pomodoro secco, un po' di sale e pepe.
- 3 Riempire le fette con un cucchiaino di mollica condita e chiuderle ottenendo gli involtini.
- 4 In una padella faremo rosolare uno spicchio d'aglio intero con un rametto di rosmarino fresco, e successivamente aggiungeremo il pomodorino tagliato a metà. Uniamo al pomodorino gli involtini che faremo rosolare sui lati per completare sfumando con un po' di vino bianco.
- 5 Quando sarà evaporato il vino aggiungeremo un pochino d'acqua e cuceremo per 5 minuti circa a fuoco medio fino ad ottenere una salsetta densa.
- 6 Prendiamo la buccia dell'arancia e la taglieremo a listarelle sottili.

## Impiattamento

Impiattiamo gli involtini su cui metteremo la salsetta ottenuta aggiungendo la scorza d'arancia e un filo di miele di sulla.



# Tonno in agrodolce



## Ingredienti

- ⊕ 300GR TONNO FRESCO
- ⊕ 600GR CIPOLLE DI GIARRATANA
- ⊕ 100ML ACETO DI VINO BIANCO
- ⊕ 1 CUCCHIAIO DI ZUCCHERO
- ⊕ Q.B. MENTA FRESCA
- ⊕ Q.B. SALE
- ⊕ Q.B. PEPE NERO
- ⊕ 100ML OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA

 DOSI PER  
**2 persone**

 PREPARAZIONE  
**30 minuti**

 DIFFICOLTÀ  
**facile**

 COSTO  
**basso**

# Preparazione

- 1 Tagliare il tonno a cubetti
- 2 Passare i cubetti di tonno nella farina, e aggiungere un pizzico di sale e friggerli in padella con olio ben caldo, farli dorare senza cuocerli troppo.
- 3 Friggere a parte la cipolla tagliata a fettine sottili (julienne) salarle e appena ben dorate, aggiungere aceto e zucchero.
- 4 Fare cuocere per 10 minuti circa. Aggiungere in seguito il tonno rosso e fare cuocere per altri 5 minuti.



# Spaghetti nostramo



## Ingredienti

- ⊕ 240GR SPAGHETTI
- ⊕ 150GR DI TONNO FRESCO
- ⊕ 200GR DI POMODORO CILIEGINO
- ⊕ 200GR DI MELANZANE
- ⊕ Q.B OLIO D'OLIA
- ⊕ Q.B. MENTA
- ⊕ 1 SPICCHIO D'AGLIO
- ⊕ Q.B. DI SALE



DOSI PER

**2 persone**



PREPARAZIONE

**20 minuti**



DIFFICOLTÀ

**facile**



COSTO

**basso**

# Preparazione

- 1 In un tegame versare l'olio e l'aglio, farlo soffriggere ed aggiungere il tonno precedentemente tagliato a cubetti.
- 2 Cuocere il tonno per qualche minuto e sfumare con mezzo bicchiere di vino bianco. Aggiungere il ciliegino, il sale, il pepe e qualche fogliolina di menta, e continuare la cottura per 15 minuti a fuoco moderato.
- 3 A cottura ultimata aggiungere le melanzane precedentemente tagliate a cubetti e fritte.
- 4 Cuocere gli spaghetti in abbondante acqua salata e farli mantecare con il sugo.

# Tartare di tonno alla mediterranea



## Ingredienti

- ⊕ 200GR TONNO ROSSO
- ⊕ 80GR POMODORINI CILIEGINI
- ⊕ 10GR CAPERI
- ⊕ 10GR OLIVE TAGGIASCHE
- ⊕ Q.B. OLIO D'OLIVA
- ⊕ Q.B. PEPE NERO
- ⊕ Q.B. SUCCO DI LIMONE



DOSI PER

**2 persone**



PREPARAZIONE

**15 minuti**



DIFFICOLTÀ

**facile**



COSTO

**basso**

## Preparazione

1

Tagliare a piccoli cubetti il tonno, a parte tagliate a dadini il ciliegino e adagiatelo in una terrina con i capperi e le olive precedentemente tritati.

2

Aggiungete olio, pepe ed il tonno a cubetti, amalgamate il tutto per bene.

## Impiattamento

Poco prima di servire aggiungete qualche goccia di succo di limone senza esagerare ed impiattare la tartare aiutandovi con un coppapasta.



# Raviolo di tonno con Vastedda del Belice all'acqua di pomodoro e pane nero di Castelvetrano



## Ingredienti

- ⊕ 360GR TONNO
- ⊕ 50GR BASILICO
- ⊕ 1 SPICCHIO D'AGLIO ROSSO DI NUBIA
- ⊕ 50GR DI MANDORLE
- ⊕ Q.B. OLIO EVO VALLI TRAPANESI DOP
- ⊕ Q.B. SALE
- ⊕ Q.B. BOTTARGA DI TONNO
- ⊕ 90GR VASTEDDA DEL BELICE DOP
- ⊕ 45GR CREMA DI LATTE
- ⊕ 50GR PANE NERO DI CASTELVETRANO



DOSI PER

4 persone



PREPARAZIONE

25 minuti



DIFFICOLTÀ

facile



COSTO

basso

## Preparazione

- 1 Sbianchire il pomodoro ,raffreddarlo e strizzatelo a parte ricavandone solo l'acqua di vegetazione.
- 2 Mixare l'acqua con olio sale e aglio.
- 3 Sbianchire il basilico e mixare con olio e sale.
- 4 In una casseruola porre la Vastedda e la crema di latte a fuoco moderato, appena il composto sarà tiepido e il formaggio si sarà fuso, raffreddare il tutto ottenendo una farcia.
- 5 Tagliare in affettatrice il tonno con spessore intorno a 0,5/0,7mm e riempire con la fonduta.
- 6 Infine chiudere i ravioli.

## Impiattamento

Servire i ravioli disponendo l'acqua di pomodoro a specchio nel piatto completare con i tocchetti di pane nero di Castelvetrano, spolverare con la bottarga di tonno e concludere con qualche goccia di olio EVO.



## Tonno agli agrumi con cipolla rossa in agrodolce



### Ingredienti

- ⊕ 400 GR DI TONNO
- ⊕ 300 GR CIPOLLE ROSSE
- ⊕ 150 ML DI VINO ROSSO
- ⊕ 150 ML DI ACETO DI VINO ROSSO
- ⊕ 300 GR DI ZUCCHERO
- ⊕ 3 GR DI CANNELLA INTERA
- ⊕ 2 FOGLIE DI ALLORO
- ⊕ 50 ML DI GRAND MARNIER
- ⊕ 1 ARANCIA(SCORZA GRATTOGIATA E SUCCO)
- ⊕ SALE E PEPE Q/B
- ⊕ MEZZO CUCCHIAINO DI FARINA 00

 DOSI PER  
**2 persone**

 PREPARAZIONE  
**40 minuti**

 DIFFICOLTÀ  
**facile**

 COSTO  
**basso**

## Preparazione

- 1 Condire il trancio di tonno con sale, pepe e una grattata di scorza d'arancia e mettere in un sacchetto in sottovuoto per una mezz'ora.
- 2 Pelare e tagliare le cipolle e cuocere in un tegame con vino e aceto di vino rosso in parti uguali, zucchero, cannella e alloro.
- 3 In una padella antiaderente versare un filo d'olio una noce di burro, scottare il tonno per un minuto per lato a fiamma forte e tenere in caldo, nella padella mettere una spolverata leggera di farina 00.
- 4 Sfumare con Grand marnier e aggiungere la spremuta di mezza arancia e tirare una salsa.

## Impiattamento

Scaloppare il trancio di tonno e adagiarlo sulle cipolle rosse e nappare con la salsa il piatto e decorare.



# Cotoletta di tonno



## Ingredienti

- ⊕ 300G DI TONNO
- ⊕ 50G FARINA PANKO
- ⊕ 50G PAN GRATTATO
- ⊕ 50G FARINA 00
- ⊕ 1 UOVO
- ⊕ 1 CIPOLLA
- ⊕ 200G DI CAROTE
- ⊕ 200G SEDANO
- ⊕ 100G ZUCCHERO
- ⊕ SALE Q.B.
- ⊕ OLIO EVO Q.B.

 DOSI PER  
**2 persone**

 PREPARAZIONE  
**40 minuti**

 DIFFICOLTÀ  
**facile**

 COSTO  
**basso**



# Preparazione

## CONFETTURA DI SEDANO:

- 1 Far sciogliere 100g di zucchero con 50 ml d'acqua in una casseruola ed aggiungere 200g di sedano.
- 2 Far cuocere per circa 45 minuti a fiamma dolce.
- 3 A fine cottura frullare il tutto.

## RIDUZIONE DI CAROTE:

- 1 Soffriggere una cipolla in tegame con dell'olio evo, ed aggiungere 200g di carote pelate.
- 2 Rosolare il tutto ed aggiungere acqua fino a coprire.
- 3 Far cuocere a fiamma dolce di quando non si ammorbidiscono le carote.
- 4 Infine frullate e salate il tutto

## COTOLETTA DI TONNO:

- 1 Prendere la fetta di tonno ed infarinarla, passarla nell'uovo, ed infine passarlo nel mix di Pan grattato e Farina panko.
- 2 Mettere 500ml di olio evo in una casseruola e portarlo ad una temperatura di 130 gradi.
- 3 Immergere la cotoletta e farla dorare da entrambi i lati.
- 4 Lasciando il cuore ad una temperatura di 42 gradi.





# I nostri partner

## ENTI FINANZIATORI



UNIONE EUROPEA



**FEAMP**  
PO 2014-2020  
Fondo europeo per gli  
affari marittimi e la pesca

REGIONE SICILIA



Assessorato Agricoltura, Sviluppo  
Rurale e Pesca Mediterranea  
Dipartimento della Pesca Mediterranea



**SICILIA  
SEA  
FOOD**  
Cultura, Patrimonio  
e Sostenibilità

## PARTNER



**Città di  
Trapani**



ASSOCIAZIONE  
**Bonagia**  
EVENTI & PROMOTION



SAPORE MEDITERRANEO



Portazioni di  
**GUSTO**



STRAVENTO



LA TRAMONTANA  
ITTURIAMO



Istituto Comprensivo "G. Mazzini" Erice  
**TRENTAPIERI**



Simona  
Locata



**TILTUP**  
video & marketing



DINOGRAMMICO



**ART**  
Associazione Artisti Trapanesi



## PARTNER DI SUPPORTO



HEXA WEB  
webagency



LILLO CATELLO  
OTTICA



**futura**  
strategie e formazione  
professionale



WINE PASSION & SKILL  
**ONAV**  
ORGANIZZAZIONE NAZIONALE  
R/AGGIATORI DI VINO



**FAZIO**  
Casa Vinicola di Erice

## MEDIA PARTNER



**egnews**  
giornale online di eno-gastronomia e turismo



**Alpa**



Trapani **NO WAR**  
PRIMA PAGINA



**LaTr3**

CANALE  
211HD  
CANALE  
85





UNIONE EUROPEA

**mipaaf**  
ministero delle politiche  
agricole alimentari e forestali



**FEAMP**

FO 2014-2020  
Fondo europeo per gli  
affari marittimi e la pesca

REGIONE SICILIA



Assessorato Agricoltura, Sviluppo  
Rurale e Pesca Mediterranea  
Dipartimento della Pesca Mediterranea

