

Fase 3 (di stabilizzazione)



Ricetta proteica

Tonno in mantello

(2 porzioni, 424 kcal a porzione)

Ingredienti:

- 2 bistecche di tonno
- 2 **cucchi** di olio di sesamo (oppure di oliva)
- 1 **bacello** di peperoncino secco
- 1 **spicchio** d'aglio, pressato
- 1 **cucchiaino** di semi di sesamo
- 4 rametti di basilico, tagliuzzati
- ½ **mazzetto** di coriandolo, tagliuzzato
- ½ limone, spremuto
- Sale q.b.
- Pepe q.b.

Per l'insalata:

- 1 **testina** di insalata verde, lavata e tagliata
- ½ avocado disossato e pelato, tagliato a strisce

Per il condimento:

- ½ avocado
- 1 **cucchi** di olio di oliva
- alcune gocce di succo di limone
- Sale q.b.
- Pepe q.b.

Preparazione:

1. Triturare i semi di sesamo e i baccelli di peperoncino. In un recipiente di vetro mescolarli a succo di limone, aglio, basilico e coriandolo, e insaporire il tutto con sale e pepe

finché non si ottiene una glassa omogenea.

2. Cospargere col sale le bistecche di tonno e spalmare sopra la glassa di erbe. Cuocere da entrambi i lati nell'olio piccante al sesamo per ca. 1-2 minuti.
3. Unire tutti gli ingredienti del condimento fintanto che non si ottiene una salsa densa e cremosa e mescolarla all'insalata. Servire con il tonno.

