



Una bruschetta esotica e raffinata? È questa realizzata con il pane azzimo, il tonno scottato, il melone e l'avocado. Prova a cucinarla con questa facile ricetta

Ingredienti:

pane azzimo 2 sfoglie
tonno fresco 300 grammi
avocado 1
lime 1
melone 1/2
origano secco 1 rametto
fiori di capperi sott'aceto 4
paprica 1 cucchiaino
sesamo nero 1 cucchiaino
olio extravergine di oliva q.b.
sale q.b.

Preparazione :

- 1) Massaggia il tonno con 1 cucchiaino d'olio e una presa di sale e cuocilo sulla piastra ben calda 1 minuto circa per lato. Lascialo intiepidire. Pulisci il melone e taglialo a fettine sottili. Pulisci l'avocado, taglialo a metà, elimina il nocciolo e la buccia e frulla nel mixer con il succo del lime e una presa di sale.
- 2) Mescola la paprica con 1 cucchiaino d'olio e spennella il composto sulle fette di pane azzimo. Scaldale in forno a 150° per 4-5 minuti e tagliale a metà.
- 3) Taglia il tonno a fettine in diagonale. Spalma la purea di avocado sulle sfoglie di pane azzimo. Disponi sopra, alternandole, le fettine di melone e tonno, cospargi con il sesamo e i cucunci, (fiori di capperi) tagliati a fettine sottili e servi con un filo d'olio.

