

Tonno alla pizzitana

(antica ricetta di Pizzo Calabro)

Ingredienti :

- Tonno fresco
- Cipolla rossa di Tropea
- Uva sultanina, alloro
- Olio, aceto rosso, sale,

Preparazione :

- Preparare un soffritto con cipolle abbondanti (tagliate a spicchi), qualche foglia di alloro ed una manciata di uva sultanina. Far cuocere a fuoco lento per circa 1 ora (le cipolle devono diventare di consistenza molle e di colore marrone)
- Lavare il tonno e dopo averlo pulito della pelle e delle spine, tagliarlo a pezzi (tipo spezzatino), quindi aggiungere lo stesso nel soffritto. Lasciare cucinare ma non troppo. A cottura quasi ultimata, salare ed aggiungere uno spruzzo di aceto
- Servire possibilmente caldo

