

Ingredienti

- 2600 g di acqua
- 30 g di succo di limone
- 600 g di tonno fresco in 4 tranci (vedere consigli)
- 5 g di sale
- 450 g di topinambur, pelato e a pezzi (2-3-cm)
- 1 scalogno a metà
- 40 g di burro
- 1 pizzico di pepe nero
- 150 g di panna (min. 30% di grassi)



Valori nutrizionali

Indice di Adeguatezza Mediterranea (MAI): >15

PER 100 G

Proteine	11,09 g
Carboidrati	4,44 g
Grassi	9,21 g
Fibre	0,98 g

PER PORZIONE

Proteine	35,22 g
Carboidrati	14,11 g
Grassi	29,24 g
Fibre	3,11g

Tranci di tonno sottovuoto e crema di topinambur

Difficoltà	facile
Tempo di preparazione	10min.
Tempo totale	1h30 min.
Porzione	4

DAI GUSTO ALLA TUA DIETA
Ricette Low carb e Keto

[#monicacucinandoconbimby](https://www.instagram.com/monicacucinandoconbimby)

Preparazione con bimby

- Posizionare il Copri Lame. Mettere nel boccale 1600 g di acqua e il succo di limone, impostare 7 min./55°C/antiorario/vel. 1. Nel frattempo, spennellare ciascun filetto di tonno con l'olio extravergine di oliva e la salsa di soia. In un sacchetto per sottovuoto sistemare, uno a fianco all'altro senza sovrapporli, 2 filetti di tonno. Sigillare il sacchetto con l'apposita macchina per sottovuoto e procedere allo stesso modo con i restanti ingredienti.
- Inserire i sacchetti nel boccale con l'aiuto di una pinza da cucina assicurandosi che siano ben ricoperti dall'acqua. Impostare Sottovuoto 35 min./52°C. Rimuovere con attenzione i sacchetti con l'aiuto della pinza da cucina e tenere da parte. Svuotare il boccale e rimuovere il Copri Lame.
- Mettere nel boccale 1000 g di acqua e il sale, posizionare il cestello e al suo interno il topinambur, cuocere: 30 min./Varoma/vel. 1. Togliere il cestello con l'aiuto della spatola. Conservare in una ciotola 100 g di brodo di cottura e tenere da parte.
- Mettere nel boccale lo scalogno e tritare: 3 sec./vel. 7. Riunire sul fondo con la spatola.
- Aggiungere il burro e insaporire: 3 min./120°C/vel. 1.
- Unire il topinambur cotto, 100 g di acqua di cottura, il pepe e la panna, insaporire: 4 min./100°C/vel. 1.
- Frullare: 1 min./vel. 5-8 aumentando gradualmente la velocità.
- Scaldare una padella antiaderente su fuoco medio-alto, aprire i sacchetti e scottare il tonno da entrambe i lati per 1-2 minuti. Nel frattempo, distribuire a specchio la crema di topinambur in 4 piatti e spolverizzare con del pepe nero macinato.
- Trasferire un trancio in ciascun piatto e servire subito.

Preparazione senza bimby

- Spennellare ciascun filetto di tonno con l'olio extravergine di oliva e la salsa di soia. In un sacchetto per sottovuoto sistemare, uno a fianco all'altro senza sovrapporli, 2 filetti di tonno. Sigillare il sacchetto con l'apposita macchina per sottovuoto e procedere allo stesso modo con i restanti ingredienti.
- In una pentola capiente scaldare l'acqua ad una temperatura di 55°.
- Inserire i sacchetti nel boccale con l'aiuto di una pinza da cucina assicurandosi che siano ben ricoperti dall'acqua. Cuocere per 35 min. sempre ad una temperatura di 52°. Rimuovere con attenzione i sacchetti con l'aiuto della pinza da cucina e tenere da parte.
- Cuocere a vapore per 30 min. il topinambur mettendo nell'acqua il sale. Togliere il topinambur. Conservare in una ciotola 100 g di brodo di cottura e tenere da parte.
- Tritare lo scalogno e trasferire in una pentola.
- Aggiungere il burro e insaporire.
- Unire il topinambur cotto, 100 g di acqua di cottura, il pepe e la panna, insaporire.
- A fine cottura frullare con un minipimer: 1 min. aumentando gradualmente la velocità
- Scaldare una padella antiaderente su fuoco medio-alto, aprire i sacchetti e scottare il tonno da entrambe i lati per 1-2 minuti. Nel frattempo, distribuire a specchio la crema di topinambur in 4 piatti e spolverizzare con del pepe nero macinato.
- Trasferire un trancio in ciascun piatto e servire subito.



seguimi su: [#monicacucinandoconbimby](https://www.instagram.com/monicacucinandoconbimby) per trovare altre ricette



scrivimi per info: monica79.bimby@gmail.com