

Tonno con panatura al sesamo

panatura (le dosi a occhio):
pangrattato e sesamo leggermente tostiti
scorza di limone tolta col rigalimoni
poco pecorino grattugiato
olio evo
pochissimo sale

Ho mischiato tutti gli ingredienti e impanato la fetta di tonno, cotto in padella in olio d'oliva caldo meno di un minuto per parte, deve rimanere praticamente crudo.

