



## Bistecche di tonno con insalata di rucola e scaglie di grana

**Ingredienti:** (per 4 persone)

4 grandi fette di bistecche di tonno fresco  
olio  
sale  
origano  
limone per la salamoia  
2 mazzetti di rucola  
grana

### **Procedimento**

Mettere le bistecche di tonno a marinare per circa un'ora in frigo, nella salamoia preparata con olio, sale, origano, limone, quindi metterle a cuocere in una padella antiaderente.

Accompagnarli quindi con un'insalata di rucola e scaglie di grana.

