

ESTATE DA GUSTARE: TATAKI DI TONNO CON PUNTARELLE ALLA ROMANA

Publicato il 23 Giugno 2025 di Alessandra Giardino



Categoria: [POLITICA](#), [SCUOLA](#), [SINDACATO](#), [ECONOMIA](#)



Un omaggio all'estate mediterranea con la creatività dello chef Giuseppe Mulargia, tra freschezza, gusto e tradizione in un piatto elegante e sorprendente

L'estate è arrivata e l'**FH55 Grand Hotel Palatino** di Roma celebra la cucina mediterranea, esaltandone la straordinaria capacità di stupire anche nella sua semplicità. Il Ristorante **Le Spighe**, guidato dallo chef Giuseppe Mulargia, propone una ricetta che coniuga tecnica giapponese e anima romana: **Tataki di Tonno con Puntarelle alla Romana**. Un piatto che racconta l'incontro tra sapori orientali e la tradizione del nostro territorio, perfetto per una cena leggera, raffinata e ricca di contrasti.

La ricetta nasce dall'amore per le **materie prime di altissima qualità** e dal desiderio di portare in tavola un'esperienza che esalti i sensi. Il protagonista è il **tonno fresco**, dal filetto compatto e brillante, che viene appena scottato per mantenere intatta la sua consistenza tenera e **il suo sapore deciso ma delicato**. La marinatura, ispirata alla tradizione orientale, avvolge il pesce con note intense e profumate: la **salsa di soia** dona sapidità, lo **zenzero grattugiato** sprigiona una freschezza pungente, l'**aglio** e il **cipollotto** conferiscono profondità aromatica, mentre l'**aceto di mele** aggiunge un tocco di acidità equilibrata. La **senape**, spennellata prima della cottura, aggiunge una piacevole punta piccante che si sposa con la **croccante crosta di semi di sesamo tostati**.

A completare il piatto, le **puntarelle alla romana**: giovani germogli di cicoria catalogna, croccanti e leggermente amarognoli, conditi con una salsa vellutata preparata con **olio extravergine d'oliva fruttato**, **alici sott'olio** dal sapore deciso, aglio, **pepe nero** e un tocco di **aceto di vino**. Il risultato è un'esplosione di gusto e consistenze, dove **l'oriente incontra la tradizione romana in un equilibrio perfetto**. Un connubio raffinato e sorprendente, pensato per chi ama lasciarsi conquistare da piatti che uniscono colore, carattere e creatività.

TATAKI DI TONNO CON PUNTARELLE ALLA ROMANA

Ingredienti per 2 persone

Per il Tataki:

- 300 gr filetto tonno fresco

- 2 cm zenzero
- 6 cucchiaini salsa di soia
- 1 spicchio d'aglio
- 2 cucchiaini aceto di mele
- Cipollotto q.b.
- Semi di sesamo q.b.
- Senape q.b.

Per le puntarelle:

- 100 gr puntarelle capate
- ½ spicchio di aglio
- 2 filetti di alici sott'olio
- Sale q.b.
- 2 cucchiaini aceto di vino
- 2 cucchiaini olio EVO
- Pepe nero q.b.

Procedimento:

Iniziare con la preparazione della salsa per le puntarelle: emulsionare in un mixer olio EVO, aceto, alici, aglio, sale e pepe fino a ottenere una crema omogenea. Condite le puntarelle con questa salsa e tenetele da parte.

Per la marinatura del tonno, in una bowl unire salsa di soia, aceto di mele, cipollotto tagliato fine,

aglio schiacciato e zenzero grattugiato. Mescolare bene, poi immergetevi il filetto di tonno e lasciate marinare per 20-30 minuti, girandolo a metà tempo.

Scolare il tonno, asciugandolo e spennellandolo con senape su tutti i lati. Ricoprilo interamente con semi di sesamo.

Scaldare una padella antiaderente con un filo d'olio e scottare il filetto su ogni lato per circa 30-40 secondi. L'interno dovrà restare crudo ma non freddo.

Tagliare il tonno a fette e adagiarlo sulle puntarelle condite. Si può completare con un filo della marinatura avanzata.

Consigli utili:

Le puntarelle classiche possono essere sostituite con puntarelle di sedano, ottenute pelando le coste con un pelapatate e lasciandole in acqua e ghiaccio per farle arricciare.

Assicurarsi che il tonno sia stato abbattuto correttamente.

Per un tocco extra, servire con crema di cicoria per esaltare la nota amarognola del piatto.

Un piatto che è **l'espressione perfetta dell'estate romana**: fresco, leggero, elegante. Un viaggio di sapore tra oriente e occidente, tra innovazione e rispetto per la tradizione.

