

# Filetti di tonno al sesamo



## Ingredienti

- 2 tranci tonno fresco da 200 gr circa l'uno
- semi di sesamo
- olio
- limone

## Preparazione

- Prendete i tranci di tonno e ungeteli con olio; mettete in un piatto piano abbastanza largo il sesamo e passate i tranci nei semi premendo bene con le dita, fino ad ottenere un effetto simile all'impanatura.
- Disponete su una teglia da forno i tranci, mettete in forno a 180° per circa 15minuti fino a quando non si sarà formata una crosticina dorata. I tranci dovranno risultare all'interno rosati e morbidi. Ricordatevi che più cuocete il tonno, più risulta duro e stopposo.
- A cottura ultimata, In un piatto da portata sistemate della misticanza condita con poco olio e limone, disponetevi sopra il tonno e servite.