

Tonyina a la planxa, guisat amb Pebrots i Arròs



Ingrédients pour 4 personnes:

- 4 steaks de Thon.
- 16 fines tranches de Ventrèche (poitrine fumée).
- 4 cuil à soupe de sauce Bravissime (intense ou suave) *blai PERI*.
- 4 cuil à soupe d'Huile d'Olive Extra Vierge *Oloflix*.
- 20 cuil à soupe de Pebrots confitats déjà préparés (voir recette en Verduras).
- 1 cuil à café de mélange d'épices espagnols.
- 12 poignées de Riz du delta de l'Ebre

Préparation:

- Faire mariner dans un sac de congélation le thon 12h à l'avance avec l'huile d'olive et le mélange d'épices espagnols, bien mélanger.
- Faire une pabrot confitats (poivrons confits) voir recette dans Verduras.
- Faire cuire dans un grand volume d'eau salée 12 poignées de riz.
- Lorsque les poivrons sont confits et le riz presque cuit.
- Sur une plancha ou une poêle juste huilée au pinceau, faire griller les tranches de ventrèche.
- Sur la même plancha ou poêle, sans la nettoyer, faire cuire le steak de thon.
- En même temps faire réchauffer la sauce Bravissima
- Pour le dressage: Mettre 2 tranches de ventrèche dans chaque assiettes, 1 cuil à soupe de sauce Bravissima, le steak de thon et enfin 2 tranches de ventrèche.
- Servir avec une pabrot confitats et du riz avec un peu d'huile d'olive versée sur le dessus.