

LA RICETTA

Insalata di pesce marinato di Futuna

CULTURA

29_11_2021



Questa ricetta è molto amata a Wallis e Futuna, ma anche a Tahiti e in generale in tutta la Polinesia francese. È ottima come piatto disintossicante dopo i periodi di grandi mangiate, come le feste natalizie.

Ingredienti per 4 persone

300 g di tonno crudo

3 pomodori

4 limoni gialli

Un cetriolo

3 spicchi d'aglio

Un cipollotto verde

Una grossa cipolla (meglio se rossa)

Una noce di cocco fresca (in alternativa: 20 cl di latte di cocco)

Sale e pepe

Preparazione

Tagliare il tonno bianco a cubetti, quindi immergerlo in acqua e sale e mettere in frigorifero per almeno un'ora. Nel frattempo, tagliare a cubetti i pomodori e il cetriolo. Tritare l'aglio e tagliare a striscioline fini la cipolla. Tagliare a strisce la parte verde del cipollotto. Spremere i 4 limoni, eliminando i semi. Grattugiare finemente la polpa di cocco poi spremere la polpa grattugiata in un canovaccio bianco pulito, per ottenere il latte di cocco. Se non avete una noce fresca, va bene anche del latte di cocco in scatola (si trova in tutti i supermercati), ma il gusto è migliore con la noce fresca.

Quindi scolare il tonno e metterlo in una ciotola, aggiungere il succo dei limoni e mescolare. Lasciare riposare in frigo per cinque minuti. Il tonno comincerà a imbiancare.

A questo punto sciacquare il pesce con acqua corrente fredda per rimuovere parte del succo di limone (in modo che il pesce non venga cotto troppo dal succo). Asciugare delicatamente i pezzi con carta assorbente. Mettere il pesce in un'insalatiera, aggiungere i cubetti di pomodoro e cetriolo, l'aglio e la cipolla e infine il latte di cocco.

Amalgamare il tutto con delicatezza e assaggiare per verificare il sale e il pepe, eventualmente condire. Decorare con la cipolla verde cosparsa sopra (si può sostituire con l'erba cipollina fresca). Come contorno vanno molto bene del riso o delle patate dolci (*Liana Marabini*).