

# Polpettone di tonno

## SECONDO

Difficoltà:  
facile

Tempo di preparazione:  
1 ora e 15 minuti

Calorie:  
385 cal/porzione

### Ingredienti per 6 persone

- 750 gr di tonno all'olio di oliva in scatola
- 6 uova
- 50 gr di parmigiano grattugiato
- 60 gr di pangrattato
- 1 cucchiaino di succo di limone
- 1 cucchiaio di capperi
- prezzemolo tritato

**1** Sbattete le uova in una terrina. Unite il tonno scolato e sminuzzato, il parmigiano e il pane grattugiati.

**2** Mescolate il composto, aggiungete i capperi lavati e asciugati, 1 cucchiaino di limone e il prezzemolo tritato.

**3** Amalgamate bene il tutto, date la forma di un salame e avvolgetelo strettamente in alluminio da cucina o in un canovaccio umido.

**4** In una grossa pentola portate a ebollizione abbondante acqua e immergetevi il polpettone. Cuocete per 1 ora.

**5** Fatelo raffreddare e servite con verdure crude o cotte a piacere.

*Potete preparare questo semplice e gustoso secondo piatto in anticipo. L'importante è che lo conserviate in frigorifero, ma che lo serviate non troppo freddo. Se volete fare la versione light, usate il tonno in scatola al naturale*

