Tonno, alghe, kimchi di papaia

Ingredienti per 4 persone

240 g di tonno rosso in un pezzo unico

Per 1 l di marinata

1 spicchio d’aglio tagliato in 3 parti

2 cipollotti (solo la parte bianca) tagliati in 4 pezzi

1 cucchiaio di zenzero grattugiato

1 peperoncino fresco tagliato a pezzettini

1 parte di fish sauce

3 parti d’acqua

2 parti di succo di lime

2 parti di zucchero

coriandolo fresco grossolanamente battuto

Per il kimchi di papaia

1 cipollotto verde

1 spicchio d’aglio

olio di semi di girasole

olio di semi di sesamo

1 cucchiaino di zucchero

1 papaia gialla

olio extravergine d’oliva

marinata

sale (facoltativo)

Per l’insalata d’alghe e per servire

alghe dulse, wakame e nori

1 peperone rosso

semi di sesamo nero

olio di semi di sesamo

aceto di riso

salsa di soia

rafano

violette eduli

Per la marinata, riunite tutti gli ingredienti in un’ampia terrina e tenete in frigorifero per almeno 2 giorni.

Per il kimchi di papaia, in una padella fate rosolare il cipollotto tagliato a fettine e l’aglio schiacciato in olio di semi girasole, un goccio di olio di semi di sesamo, lo zucchero e circa 200 g del liquido di marinatura. Fate appassire il tutto.

Frullate in un robot da cucina la papaia, sbucciata e tagliata a pezzi, insieme alla mistura appena preparata; unite dell’olio extravergine fino a ottenere un’emulsione omogenea. Regolate di sale se necessario (questo preparato si conserva in frigorifero per almeno 5 giorni). In una terrina preparate un’insalata con le alghe e il peperone rosso tagliati a brunoise; aggiungete i semi di sesamo, condite con l’olio di semi di sesamo e aceto di riso.

Servite disponendo in un piatto piano il kimchi di papaia e l’insalata di alghe.

Sistematevi sopra il tonno, precedentemente abbattuto sia per poterlo affettare meglio sia per rispettare le norme HACCP e scongiurare il rischio di parassiti: tagliatelo piuttosto sottile e completate con salsa di soia, rafano grattugiato fresco e violette.