

# Tonno Veg di Jackfruit





VIAGGI&ASSAGGIFELICI

**"TONNO" DI JACKFRUIT**

# "TONNO" DI JACKFRUIT



VIAGGI&ASSAGGIFELICI

 TONNO VEG DI JACKFRUIT



Viaggi&AssaggiFelici



## Tonno Veg di Jackfruit

Viaggi&AssaggiFelici



*Per preparare questo **Tonno Felice** , ho usato il **Jackfruit** al naturale ( trovate nel corso della ricetta il link per acquistarlo), che è il suo perfetto sostituto sia nell'aspetto che nella consistenza. Basta qualche passaggio, e il risultato sarà sorprendente!*

*Dopo il tonno veg in casa a partire dai ceci con un ottimo risultato , e trovate qui la ricetta :*

[GORGONZOLA E TONNO VEGAN AUTOPRODOTTI](#)

*Il **jackfruit** è un frutto che io ho sempre visto ,mi ha sempre attirato ; sembra un grosso melone, giallognolo e completamente ricoperto di spine.*

*Questo frutto tropicale è il più grande al mondo e la sua fibra ha consistenza molto simile alla carne ed ha un gusto molto neutro, perfetto da aromatizzare!*

## **Ingredienti tonno veg di jackfruit:**

- 500 g di [jackfruit al naturale](#)
- 3 cucchiaini di maionese vegana ( puoi scegliere una delle tante mie ricette di maionese se cerchi nel mio blog o gruppo facebook se volete farla in casa )
- [alga nori](#)
- [alga kombu](#)
- qualche capperone
- 1 cucchiaino di sale
- prezzemolo
- olio evo

## **Procedimento tonno veg di jackfruit**

- Scolate il jackfruit e sciacquatelo sotto l'acqua corrente.
- Saltatelo poi in padella aggiungendo un filo d'olio, aggiustando di sale
- Prepariamo la salsa: dopo aver preparato la maionese , versatela in un tritatutto insieme alle alghe, i capperi, il sale ed il prezzemolo.
- Tritiamo fin quando non avremo ottenuto un composto liscio e omogeneo.

- Sfilacciamo il jackfruit e lo trasferiamo in una ciotola e aggiungiamo il mix di maionese vegetale e alghe.
- Lasciamo riposare in frigo et voilà il nostro tonno felice è pronto !!!

*Se ti è piaciuta questa ricetta e/o la riprodurrai ,fammelo sapere con un #like o un commento qui sotto l'articolo e nel mio gruppo facebook !!!*

*Condividila sui social usando i tasti in cima e in fondo all'articolo oppure lasciarmi un commento! Per te è un clic, per me una grandissima soddisfazione!*

*E NON DIMENTICARE DI ISCRIVERTI AL MIO GRUPPO FACEBOOK !!!*

*Se vi va di seguire le altre mie ricette dolci e salate o pubblicare le vostre potete iscrivervi anche a :*

*☐alle newsletter di questo blog*

*<https://page.co/PD3nai>*

*☐mio gruppo Facebook **Viaggi&AssaggiFelici***

*[facebook.com/groups/viaggiassaggifelici.blog](https://www.facebook.com/groups/viaggiassaggifelici.blog)*

*☐seguirmi su Pinterest*

*<http://www.pinterest.com/viaggiassaggifelici/blog>*