

In Sicilia si fa così da generazioni: la ricetta di pesce che il giorno dopo è ancora più buona

Autore: Maria Carmela Vassallo

Data: 03 Giugno 2026



*Un nome in dialetto, una tecnica antichissima, un profumo che sa di estate siciliana. La **Tunnina Ammuttunata** è molto più di una ricetta: è un rito che si ripete ogni anno, per poche settimane, quando il mare lo permette.*

Cos'è la Tunnina Ammuttunata e cosa significa quel nome

C'è una parola siciliana, *ammuttunata*, che racchiude un intero modo di essere. Letteralmente significa “abbottonata” – nel senso di chiusa, riservata, di poche parole, come si dice di una persona che non si apre facilmente. Ma in cucina, quella stessa parola acquisisce un significato completamente diverso e molto più goloso: *ammuttunata* vuol dire **imbottita**, farcita dall'interno.

E così la *tunnina* – il tonno, in siciliano – diventa *ammuttunata*: incisa con un coltello appuntito, riempita di aglio e foglioline di menta profumate, poi sigillata dalla cottura e affidata alla lentezza di un sugo di pomodoro che cuoce piano, piano, fino a diventare qualcosa di straordinario.

Il risultato è **un piatto che non assomiglia a nient'altro**. Il pesce assorbe gli aromi dall'interno, la carne rimane compatta e saporita, il sugo si trasforma in un condimento ricchissimo che i siciliani usano il giorno dopo per condire la pasta.

Una ricetta di stagione: solo due mesi l'anno

La Tunnina Ammuttunata non è un piatto che si può preparare in qualsiasi momento. È legata a un appuntamento preciso [con il calendario](#) e con il mare: **tra maggio e la fine di giugno**, nelle acque del Canale di Sicilia – soprattutto nel trapanese – si verifica il passaggio delle grandi migrazioni di tonni. È in queste settimane che i **pescherecci** tornano carichi di tonno fresco, e che sulle tavole siciliane compare questo piatto.

Una stagionalità che, lungi dall'essere un limite, è parte integrante del fascino della ricetta. La Tunnina Ammuttunata è un piatto che si aspetta, che si anticipa, che [profuma di estate](#). Quando arriva sulla tavola, vuol dire che l'estate siciliana è davvero cominciata.

La tradizione: Palermo, Trapani e le varianti di famiglia

Come accade spesso con i piatti più radicati nella tradizione popolare, la Tunnina Ammuttunata non esiste in un'unica versione. È **tipica soprattutto del palermitano e del trapanese**, ma ogni famiglia custodisce la propria interpretazione – piccole differenze tramandate da nonne e madri che la rendono ogni volta leggermente diversa.

La **variante più diffusa** prevede l'**aggiunta dei piselli nel sugo**, che ammorbidiscono il sapore e aggiungono colore al piatto. Ma ci sono famiglie in cui i piselli non sono mai entrati, e che considerano questa scelta quasi una questione di identità. Nella versione trapanese, poi, si usa spesso il pregiato **aglio rosso di Nubia**, presidio Slow Food, dai bulbi violacei e dal sapore intenso e dolce allo stesso tempo.

Quello che non cambia, in nessuna versione, è la tecnica dell'imbottitura – il gesto preciso e paziente di inserire aglio e menta dentro la carne del pesce, aromatizzandola dall'interno.

Gli ingredienti (per 4 persone)

- 1 kg di tonno fresco (in tranci o in un tocco unico)
- 4–6 spicchi d'aglio (meglio se aglio rosso di Nubia)
- 1 mazzetto di menta fresca
- 1 litro di passata di pomodoro (meglio se fresca)
- 300 g di piselli (facoltativi, secondo tradizione familiare)
- Mezzo bicchiere di vino bianco (facoltativo)
- Olio extravergine d'oliva
- Sale e pepe

La preparazione passo dopo passo

1. L'imbottitura – il cuore della ricetta

Sciacquate il trancio di tonno sotto acqua fredda e asciugatelo bene con carta assorbente. C'è chi lo lascia anche in ammollo in acqua fredda per una mezz'ora, per ammorbidire le fibre e attenuare il sapore di mare più intenso.

Con la punta di un coltello affilato, praticate delle piccole tasche nella carne del pesce. Tagliate l'aglio a listarelle sottili, avvolgete ogni pezzetto con una fogliolina di menta e inserite il tutto nelle tasche, spingendo in profondità. Salate e pepate.

2. La sigillatura

In una padella capiente scaldate un fondo generoso di olio extravergine e rosolate il trancio di tonno su tutti i lati, fino a formare una crosticina dorata che sigillerà i succhi all'interno. Questo passaggio è fondamentale per tenere la carne compatta durante la lunga cottura nel sugo.

3. Il sugo e la cottura lenta

In un tegame capiente fate soffriggere uno o due spicchi d'aglio nell'olio extravergine, poi eliminateli. Se volete, sfumate con mezzo bicchiere di vino bianco e lasciate evaporare. Aggiungete la passata di pomodoro, qualche fogliolina di menta, regolate di sale. Non appena il sugo sfiora il bollore, adagiatevi il trancio di tonno rosolato.

Abbassate la fiamma al minimo e lasciate sobbollire dolcemente – per circa 40–50 minuti con il coperchio, girando il pesce di tanto in tanto per una cottura uniforme.

4. I piselli e il tocco finale

Se volete aggiungere i piselli, uniteli una ventina di minuti prima della fine della cottura. Una volta cotti, assaggiate il sugo e aggiustate di sale; se risulta un po' acido, un pizzico di zucchero o la punta di un cucchiaino di bicarbonato lo bilanciano perfettamente.

Quando il tonno è cotto (le fibre si aprono facilmente a una leggera pressione), estraetelo dal tegame e tagliatelo a tranci. Servitelo con abbondante sugo a cucchiaio e, rigorosamente, una *scanata* di pane casereccio per raccogliere tutto.

Il giorno dopo: il ragù di pesce più buono di Sicilia

I siciliani lo sanno bene: la **Tunnina Ammuttunata è ancora più buona il giorno dopo**. Il sugo, riposando, diventa più intenso e profumato. E se avanzano anche dei pezzi di tonno, basta sminuzzarli nel sugo e condirci degli spaghetti o dei maccheroni: si ottiene un **ragù di pesce** di rara bontà, che vale quasi più del piatto originale.

È uno di quei casi in cui gli avanzi sono meglio della prima, e in Sicilia non è raro – è quasi una filosofia di cucina.

Un piatto da scoprire (e da aspettare)

La Tunnina Ammuttunata è una di quelle ricette che **riassumono l'essenza della cucina siciliana**: ingredienti semplici, tecnica paziente, rispetto per la stagione e per il mare. È un piatto che non si improvvisa e non si anticipa – arriva quando deve arrivare, profumato di aglio e menta, rosso di pomodoro, caldo di sole.

Se siete in Sicilia tra maggio e giugno e avete l'occasione di trovarla in un ristorante o in una casa privata, **non lasciatevela sfuggire**. E se volete prepararla a casa, seguite questa ricetta con pazienza: il risultato vi ripagherà di ogni attesa.

Riferimento articolo: <https://www.siciliafan.it/tunnina-ammuttunata-ricetta-siciliana-tonno-fresco/>

Generato il 06/06/2026