

# Pasta tonno, cipolle e olive nere

La **pasta tonno, cipolle e olive nere** è un primo piatto semplicissimo da preparare, ma con alcuni trucchetti diventa molto gustoso e adatto alla tavola di tutti i giorni. E' una pasta ottima anche fredda e molto utilizzata nei picnic e nelle scampagnate, o sulla spiaggia, perchè non deteriora facilmente e rimane morbida e saporita.

Per la variante fredda di **pasta tonno, cipolle e olive nere** lessarla come d'abitudine, scolarla al dente, disporla su un piatto molto largo, condirla con un filo d'olio, mescolarla e farla raffreddare uniformemente. Metterla quindi in una ciotola, unire il condimento, mescolare e lasciar riposare in frigorifero per almeno un'ora prima di servire. Ottima anche il giorno dopo!



## INFORMAZIONI

- **2** persone
- **480Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **45 minuti**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

## INGREDIENTI

- 80 g di tonno sott'olio (peso sgocciolato)
- 6 olive nere toste
- 4 filetti di alice sott'olio
- 1 cipolla bionda
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- 50 ml di Brodo vegetale
- Pepe nero macinato al momento
- Origano
- Timo
- Maggiorana
- Sale
- 160 g di pasta

## PREPARAZIONE

- Sgocciolare il tonno e spezzettarlo con una forchetta.
- Snocciolare le olive e tagliarle a metà per il senso della lunghezza.
- Sgocciolare i filetti di alice, tamponarli con carta da cucina e sminuzzarli.
- Pelare la cipolla e tagliarla a metà per il senso della lunghezza, quindi di nuovo a metà e affettare ogni spicchio nello spessore di 3-4 millimetri.
- Mettere in una padella l'olio, le cipolle e i filetti di alice spezzettati.
- Portarla sul fuoco e quando comincia a sfrigolare mescolare con un cucchiaio di legno finchè le cipolle non saranno belle lucide. Unire a questo punto un po' di brodo vegetale, una macinata di pepe, un pizzico di origano, timo e maggiorana e mescolare bene.
- Cuocere per 10 minuti a fiamma media coperto. Mescolare di tanto in tanto e se il fondo di cottura si dovesse asciugare troppo aggiungere altro brodo.
- Trascorso il tempo indicato scoperciare ed unire il tonno e le olive nere. Mescolare per 1-2 minuti aggiungendo un paio di cucchiaini di brodo vegetale se il sugo fosse troppo asciutto. Deve infatti essere piuttosto morbido. Assaggiare e se necessario regolare di sale.
- Spegnerne e tenere coperto.
- Lessare la pasta in abbondante acqua salata e, poco prima di scolarla, aggiungere un mestolo di acqua di cottura nella padella del condimento, quindi accendere il fuoco.
- Saltare la pasta scolata a fiamma vivace nella padella del condimento per qualche minuto, girando di frequente.
- Servire.

## PASTA DI ABBINAMENTO IDEALE

Fusilli, caserecce, pasta corta attorcigliata in genere

## STAGIONE

Ricetta per tutte le stagioni

## AUTORE

Ricetta realizzata da Barbara Farinelli. Fotografia di Giovanni Caprilli. Tutti i diritti riservati.