

Pasta tonno e patate

La **pasta tonno e patate** è un primo piatto semplice da preparare, veloce, che dà un tocco di originalità alla più classica pasta al tonno che siamo più abituati a gustare. È particolarmente morbida e saporita, grazie all'amido contenuto nelle patate e alla sapidità del tonno e delle alici.

Per preparare una **pasta tonno e patate** perfetta, preferire una pasta che cuoce in 10-12 minuti. In questo modo le patate saranno cotte alla perfezione. Preferire quelle a pasta soda, come ad esempio quelle dalla buccia rossa, poco farinose. Manterranno così consistenza senza appesantire eccessivamente il piatto.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **480Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **45 minuti**

INGREDIENTI

- 2 filetti di alice sott'olio
- 4 rametti di prezzemolo
- 1 cipolla bionda di piccole dimensioni
- 2 spicchi di aglio
- 80 g di tonno sott'olio (peso sgocciolato)
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- 50 ml di Brodo vegetale
- 150 g di patate
- Sale
- 160 g di pasta

PREPARAZIONE

- Sgocciolare i filetti di alice, tamponarli con carta da cucina e sminuzzarli.
- Lavare il prezzemolo, selezionarne le foglie e tritarle finemente. Io uso la mezzaluna su un tagliere.
- Pulire la cipolla e tritarla grossolanamente.
- Spellare l'aglio.
- Sgocciolare il tonno e spezzettarlo con una forchetta.
- Mettere in una padella l'olio, la cipolla e portarla sul fuoco.
- Farla dorare, quindi aggiungere l'alice e l'aglio.
- Girare frequentemente con un cucchiaio di legno per 1-2 minuti, fintanto che l'alice non si sfalda.
- Se il fondo di cottura dovesse asciugarsi troppo aggiungere uno o due cucchiai di brodo vegetale.
- Togliere l'aglio e aggiungere il tonno.
- Mescolare per amalgamare il tutto.
- Aggiungere qualche cucchiaio di brodo, e lasciar cuocere un paio di minuti, a fiamma bassa, mescolando.
- A fine cottura il fondo deve essere morbido e ben idratato, non secco.
- Spegnere il fuoco, unire il prezzemolo tritato e coprire.
- Lavare le patate, sbucciarle e tagliarle a cubetti di un centimetro di lato.
- Portare a bollore abbondante acqua, salarla e buttare assieme pasta e patate.
- Un minuto prima di scolare la pasta accendere il fuoco sotto la padella del condimento e aggiungervi un mestolino di acqua di cottura della pasta.
- Saltare la pasta scolata assieme alle patate nella padella del condimento a fiamma vivace per qualche minuto, girando di frequente.
- Servire immediatamente.

PASTA DI ABBINAMENTO IDEALE

Fusilli, caserecce, farfalle.

STAGIONE

Ricetta per tutte le stagioni

AUTORE

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



I consigli di Barbara

Se servito come piatto unico, questa pasta è un pranzo o una cena veramente completa con sole 480 calorie.