

Pasta al tonno

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **480Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **30 minuti**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

INGREDIENTI

- 80 g di tonno sott'olio (peso sgocciolato)
- 3 olive nere
- 3 olive verdi
- 2 filetti di alice sott'olio
- Mezzo cipolla bianca
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 2 spicchi di aglio
- Origano
- 160 g di pasta
- Sale



PREPARAZIONE

- Sgocciolare il tonno e spezzettarlo con una forchetta.
- Snocciolare le olive e spezzettarle.
- Sgocciolare i filetti di alice, tamponarli con carta da cucina e sminuzzarli.
- Pulire la cipolla e tritarla grossolanamente in una padella con due cucchiaini d'olio. Portare sul fuoco e fare soffriggere a fiamma vivace.
- Quando avrà assunto un aspetto dorato aggiungere l'alice e l'aglio spellato, intero ma leggermente schiacciato. Girare frequentemente con un cucchiaio di legno per 1-2 minuti, fintanto che l'acciuga non si sfalda. Se il fondo di cottura dovesse asciugarsi troppo aggiungere uno o due cucchiaini d'acqua.
- Aggiungere il tonno, le olive ed amalgamare il tutto. Lasciare cuocere qualche minuto, quindi unire una manciata di origano.
- 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 immediatamente decorando con altro origano.

PASTA DI ABBINAMENTO IDEALE

Penne, mezze penne, sedanini, spaghetti, linguine.

STAGIONE

Ricetta per tutte le stagioni

AUTORE

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

I consigli di Barbara

Questa pasta è ottima anche fredda. In tal caso 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!