



PASTA

Fusilli al tonno e peperoncini



4 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO



TEMPO DI PREPARAZIONE

10 MIN



TEMPO DI COTTURA

20 MIN



CALORIE

650K

NOTE

INGREDIENTI

360 g di Fusilli

160 g di Tonno sott'olio sgocciolato

8 Peperoncini rossi dolci

1 Cipolla

1 spicchio di Aglio

16 Pomodorini rossi

2 cucchiaini di Concentrato di pomodoro

Prezzemolo fresco

4 cucchiaini di Olio extravergine di oliva

Sale

Pepe

Preparazione

- Mettete al fuoco la pentola con abbondante acqua; quando bolle salatela e calate i fusilli.
- Nel frattempo mondate e lavate i peperoncini, quindi tagliateli a pezzetti.

- Sbucciate la cipolla e l'aglio, tritateli finemente e fateli appassire in una padella capiente con l'olio, per circa 5 minuti a fuoco molto dolce. Unite i peperoncini, salate e fate insaporire per qualche secondo a fuoco vivace.
- Aggiungete il concentrato di pomodoro, diluite con un po' di acqua, salate, pepate e continuate a cuocere per 5-6 minuti, unendo altra acqua quando è necessario.
- Lavate i pomodorini, tagliateli a spicchi e versateli nella padella; alzate la fiamma e fateli rosolare per un paio di minuti. A questo punto aggiungete il tonno, scolato e spezzettato; unite del prezzemolo tritato, regolate di sale, abbassate leggermente la fiamma e fate insaporire per circa 1 minuto.
- Scolate la pasta al dente, versatela nella padella con il sugo e fatela saltare per qualche secondo. Spolverizzate con altro prezzemolo tritato e servitela subito.

Carla Marchetti