



PASTA

Spaghetti tonno e olive



4 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO



TEMPO DI PREPARAZIONE
10 MIN



TEMPO DI COTTURA
10 MIN



CALORIE
780K

NOTE

INGREDIENTI

360 g di Spaghetti

320 g di Tonno sott'olio sgocciolato

60 g di Olive nere denocciate

20 g di Capperi sotto sale

40 g di Pangrattato

1 Cipollotto

2 cucchiaini di Olio extravergine di oliva (per rosolare)

Aneto

Sale

Pepe

Preparazione

- Sciacquate con cura i capperi e lasciateli in ammollo in acqua fredda per 10-15 minuti; scolateli, sciacquateli ancora e strizzateli.

- Mondate il cipollotto, tritatelo e fatelo rosolare in una padella capiente, tipo saltapasta, con un filo d'olio, per 4-5 minuti a fuoco basso, unendo poca acqua se necessario. Aggiungete i capperi strizzati, le olive spezzettate e lasciate cuocere per 1-2 minuti.
- Unite il tonno sgocciolato e fatelo insaporire per pochi secondi a fiamma più vivace, poi togliete la padella dal fuoco e aggiungete un po' di aneto.
- In un padellino a parte versate il pangrattato e fatelo tostare per pochissimi minuti, senza condimenti e a fuoco moderato, mescolando spesso.
- Nel frattempo lessate la pasta in abbondante acqua bollente salata; scolatela molto al dente, tenendo da parte qualche cucchiaia di acqua di cottura.
- Rimettete su fuoco vivace il tegame con il condimento al tonno; versatevi l'acqua di cottura tenuta da parte, unite la pasta e fatela saltare per qualche secondo. Spegnete e spolverate con un po' di pepe; cospargete con il pangrattato tostato e servite subito

Lia Pisano

I consigli di Lia

- Per accorciare i tempi potete utilizzare gli aromi per il soffritto surgelati. Oppure, ancora meglio, potete prepararvi le verdure prescelte per il vostro soffritto in anticipo, riporle già tritate in un contenitore adatto ben chiuso (usate gli stampini per il ghiaccio oppure quelli di silicone per i muffin) e congelarle. Potrete conservarle in freezer fino a 6 mesi
- Al posto del tonno potete usare dello sgombro sottolio. Il prezzo di questo pesce azzurro è molto contenuto e le sue carni sono molto gustose, oltre che ricche di proteine.