



Cavatelli gratinati con tonno e cime di rapa

Tempo: 30 min

Difficolta': 1

Prodotto: Tonno Pescato a Canna

Ingredienti per 4 persone

- 350 g di cavatelli freschi
- 500g di cime di rapa
- 200 g di mozzarella di bufala
- 1 confezione di Tonno all'Olio di Oliva Rio Mare da 160 g
- 2 cucchiari di pecorino dolce grattugiato
- 4 cucchiari d'olio di oliva extravergine
- 1 peperoncino piccante fresco -sale

Procedimento

- Lava e spezzetta le cime di rapa. scola bene la mozzarella e tagliala a dadini. Cuoci la pasta in abbondante acqua bollente salata e a meta' cottura unisci le cime di rapa. scola tutto e condisci con 3 cucchiari d'olio e il peperoncino fresco tagliato a rondelline. Unisci i dadini di mozzarella e il tonno sgocciolato e spezzettato.- Versa la pasta in una pirofila da forno unta con 1 cucchiario d'olio, cospargila con il pecorino grattugiato e fai gratinare in forno a 200°C per circa 10 minuti.

Un occhio alla salute!

Il peperoncino, grazie alla capsicina, e' un vasodilatatore ed e' ottimo per le arterie e per rivitalizzare la circolazione.



Le Ricette di Rio Mare PER TUTTE LE OCCASIONI

Il consiglio dello Chef

I grandi chef hanno sempre dei piccoli trucchi per trasformare una semplice ricetta in un piccolo capolavoro di gusto. Quali? Controllare di avere a disposizione gli strumenti e gli ingredienti giusti e compiere tutti quei piccoli gesti che aiutano la creatività in cucina.

Scopri i segreti di Rio Mare!

Cime di rapa

La cima di rapa, prima di essere utilizzata dovrebbe essere sempre padellata con aglio olio e peperoncino per smorzare la nota amara.