



## Frittata di spaghetti al tonno

Tempo: 30 min

Difficoltà': 2

Prodotto: Tonno Pescato a Canna

---

### Ingredienti per quattro persone

- 350 g di spaghetti
- 160g di Tonno Rio Mare all'olio di oliva
- 40g di olio extra vergine di oliva
- 50 g di olive nere denocciolate
- 30 g di pinoli
- 20 g di capperi
- un ciuffo di prezzemolo
- 2 spicchi di aglio
- un peperoncino secco
- sale

### Procedimento

1. Fai cuocere gli spaghetti in abbondante acqua salata tenendoli molto al dente. Rosola in un pentolino l'olio con l'aglio e il peperoncino, eliminali quando iniziano a prendere colore e metti nell'olio i pinoli, il prezzemolo sminuzzato e le olive. Cuoci tutto per un minuto, toglilo dal fuoco e unisci il tonno sgocciolato.
2. Mescola la pasta al condimento preparato.
3. Scalda una padella antiaderente sino ad arroventarla, versa la pasta condita e fai cuocere 8 minuti per parte in modo che si formi una compatta crosticina dorata.  
Servi la pasta ben calda e tagliata a fette.



## 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!

### Oliva nera

Molte Olive nere sono ideali da servire come aperitivo, per renderle ancora più gustose prova a inciderle, metterle in un vasetto con alloro, peperoncino fresco a fette, aglio, olio d'oliva e lasciarle insaporire per almeno una settimana in luogo fresco.

### Sminuzzare

Se volete sminuzzare "a coltello" come gli chef, dovete disporre di un coltello affilato di buone dimensioni e con lama a punta, tenere ferma la punta con il palmo di una mano e alzare e abbassare velocemente il coltello con la mano che lo impugna.

### Pirofila

Non utilizzare recipienti di porcellana e ceramica su fuoco vivo: si potrebbero crepare a causa dell'eccessivo sbalzo di calore.

### Aglio

Per accompagnare insalate, zuppe e paste a base di pesce non c'è nulla di meglio delle fette di pane tostato, strofinate con un poco di aglio e condite con un filo d'olio.

### Dorare

Il segreto per una buona doratura è il calore della padella che deve essere rovente.