Maccheroncini con tonno e verdure saltate

Tempo: 30 min Difficolta': 2 Prodotto: Filetto di Tonno Sott'Olio

Ingredienti per quattro persone

- 350g di maccheroncini
- 1 confezione da 160g di Rio Mare Naturale
- 1 carota
- 1 zucchina
- 1 cipollotto
- 200g di pomodorini
- 1 spicchio di aglio
- 40g di olio extra vergine di oliva
- qualche foglia di prezzemolo
- sale

Procedimento

1. Fai lessare la pasta in abbondante acqua salata.
2. Affetta sottilmente il cipollotto, taglia a fiammifero la carota e la zucchina, dividi a meta' i pomodorini.
3. Fai rosolare in una padella capiente l'olio con l'aglio, unisci il cipollotto, la zucchina e la carota, e fallisaltare per qualche minuto regolando di sale.
4. Sgocciola le verdure rosolate, elimina l'aglio e fai saltare in padella i pomodorini per 3 minuti. Aggiungi le verdure, la pasta cotta e scolata, lascia insaporire per un minuto e aggiungi il tonno sgocciolato e spezzettato.
5. Togli dal fuoco, completa con il prezzemolo sminuzzato a mano e servi.

All rights reserved. - © 2012 BOLTON ALIMENTARI S.p.A.
P. IVA 00197980139

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 creativita' in cucina.
Scopri i segreti di Rio Mare!

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

Prezzemolo
Oltre che per esaltare il sapore dei tuoi piatti, puoi usare il prezzemolo come tocco decorativo. Fai attenzione a consumare solo le foglie: i gambi crudi possono essere lievemente tossici.

Lessare
Ricordati di lessare sempre gli alimenti in poca acqua e di aggiungere degli aromi naturali (carota, sedano, cipolla, prezzemolo) se vuoi usare il brodo di cottura per preparazioni successive.

Regolare di (sale/pepe)
Il sale: si aggiunge a fine cottura nei legumi e nella carne, altrimenti li indurirebbe. Invece, l'acqua di cottura della pasta va salata appena giunge a bollore. Il pepe conviene sempre aggiungerlo a fine cottura.

All rights reserved. - © 2012 BOLTON ALIMENTARI S.p.A.
P. IVA 00197980139