



Maccheroni alla pugliese con tonno e broccoli

Tempo: 30 min

Difficolta': 1

Prodotto: Tonno Pescato a Canna

Ingredienti per quattro persone

- 350g di maccheroni
- 1 confezione di Tonno Rio Mare all'olio d'oliva da 160g
- 500g di broccoli
- 1 cipolla
- 2 spicchi di aglio
- 30g di olio d'oliva
- 30 g di parmigiano grattugiato
- 1 peperoncino
- sale

Procedimento

1. Divide i broccoli in cimette e taglia in cubetti il gambo, sminuzza la cipolla, affetta l'aglio e il peperoncino. Rosola in una padella grande l'aglio, la cipolla e il peperoncino con l'olio.
2. Porta a ebollizione abbondante acqua salata, versa la pasta e i broccoli e fai lessare. Scola bene e versa nella padella con il soffritto preparato aggiungendo anche un po' di acqua di cottura di pasta e broccoli.
3. Aggiungi il parmigiano, mescola sul fuoco per un minuto, completa con il tonno leggermente sgocciolato e servi.

Piatto unico: proteine, carboidrati e fibre tutto in uno!



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!

Soffriggere

Aggiungi due cucchiaini d'acqua nel soffritto per prevenire il rischio di bruciature.

Cipolla

La marmellata di cipolle è una prelibata leccornia. Molto apprezzata se abbinata a formaggi freschi o stagionati, ti consiglio di provarla con i filetti di sgombero sott'olio o al naturale!