



Orecchiette di grano arso con carciofi, piselli e tonno

Tempo: 35 min

Difficoltà': 1

Prodotto: Tonno Pescato a Canna

Ingredienti per 4 persone

- 2 confezioni di Tonno Rio Mare all'Olio di Oliva da 80 g
- 350 g di orecchiette di grano arso o di semola
- 4 carciofi- 600 g di piselli freschi
- 1piccola cipolla bianca
- 1 ciuffodi prezzemolo
- vino bianco
- olio extravergine d'oliva
- sale

Procedimento:

Pulisci i carciofi tagliando via i gambi e le punte spinose estaccando le foglie esterne spesse. Dividili in quarti, eliminane presente il fieno centrale, poi tagliali a fettine sottilituffandole via a via in una bacinella di acqua e ghiaccio: in questo modo, i carciofi non diventeranno scuri. Sgrana i piselli e tuffali 3-4 minuti in acqua bollente salata, poi scolali e raffreddali sotto il getto del rubinetto. Affettala cipolla ad anelli e falli leggermente dorare in una largapadella con un filo d'olio. Aggiungi i carciofi, lasciali insaporire 1-2 minuti, poi sfuma con 2 cucchiari di vino bianco e fallo evaporare. Cuoci per 7-8 minuti a fiamma dolce, poi unisci i piselli e, dopo altri 3-4 minuti, spegni e tieni in caldo. Fai lessare nel frattempo le orecchiette in abbondante acqua bollente salata. Scolale bene al dente e ripassale in padella con le verdure, a fuoco vivo. Servi completando i piatti con il Tonno Rio Mare all'Olio di Oliva, diviso a scaglie, e il prezzemolo tritato grossolanamente.



Le Ricette di Rio Mare PER TUTTE LE OCCASIONI

Il consiglio dello Chef

Le orecchiette di grano arso: La consuetudine di confezionare la pasta con il grano arso ha origine nelle campagne pugliesi quando i contadini raccoglievano quel che restava nei campi dopo la bruciatura delle stoppie. Oggi la tradizione si rinnova con una semola lavorata in modo da assumere un particolare aromatizzato, quasi affumicato, e un colore scuro. Utilizzata nella preparazione delle tonde orecchiette, ma anche degli allungati capunti, la farina di grano arso regala un gusto unico all'ottima pasta artigianale della gastronomia pugliese.