



Orecchiette con peperoni, tonno e rucola

Tempo: 30 min

Difficolta': 1

Prodotto: Tonno Pescato a Canna

Ingredienti per quattro persone

- 350g di orecchiette
- 160g di tonno Rio Mare all'olio di oliva
- 1 peperone rosso e 1 giallo
- 1 cipolla
- 1 mazzetto di rucola selvatica
- 40 g di oli extra vergine di oliva
- sale

Procedimento

1. Fai lessare la pasta in abbondante acqua salata. Taglia i peperoni a strisce grosse dopo aver eliminato i piccioli, i semi e la parte bianca.
2. Affetta la cipolla e falla rosolare in una padella con l'olio, unisci i peperoni, regola di sale e fai cuocere su fuoco vivace mescolando spesso fino a che i peperoni diventino teneri.
3. Condisci le orecchiette con i peperoni e il loro fondo di cottura, aggiungi il tonno sgocciolato e le foglie di rucola, mescola bene e servi subito.

Buona anche così':

Arricchisci il condimento con una manciata di capperi.



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!

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.

Peperone

Crudo o cotto, prepara il peperone eliminando accuratamente il picciolo, i semi e la costa bianca interna.

Rucola

La rucola si consuma sia cruda che cotta. Può essere aggiunta a insalate e salse, oppure utilizzata invece del basilico per preparare, con pinoli e pecorino, un "pesto" dal gusto deciso e piccante.