



Pasta integrale con tonno, fagioli rossi e spinacini novelli

Tempo: 30 min

Difficolta': 1

Prodotto: Tonno Pescato a Canna

Ingredienti per 4 persone

- 320 g di pasta integrale- 200 g di fagioli rossi lessati- 2 confezioni di Tonno RioMare all'Olio d'Oliva da 80 g- 8/10 pomodori secchi- 1 cipolla di Tropea- Un ciuffo di spinacini novelli- 4 cucchiari di olio extravergine d'oliva- Un pizzico di sale- Pepe nero appena macinato

Procedimento

Lessate la pasta in abbondante acqua leggermente salata e portata a ebollizione. Nel frattempo, scolate e risciacquate i fagioli rossi. In un'ampia ciotola, unite i fagioli ai pomodori secchi, reidratati e tagliati a listarelle, alla cipolla di Tropea e agli spinacini, entrambi finemente tritati, e al tonno, sgocciolato e spezzettato grossolanamente. Quando la pasta ha raggiunto una cottura al dente, scolatela e sciacquatela sotto l'acqua fredda per ridurre il rilascio degli amidi. A questo punto, unite la pasta al condimento e insaporite con l'olio extra vergine d'oliva e una macinata di pepe nero. Consiglio di servire questa pasta ancora tiepida.



Le Ricette di Rio Mare

PER TUTTE LE OCCASIONI