



Pasta con tonno e pesto di feta

Tempo: 30 min

Difficolta': 2

Prodotto: Tonno Pescato a Canna

Ingredienti per 4 persone

- 320g di pennette al farro- 1 confezione di Tonno Rio Mare- all'Olio di Oliva da 160g- 100g di feta- 2 pomodori maturi- 4 cucchiari di olio extra vergine- di oliva- 1 cucchiario di pinoli- Qualche foglia di basilico- Sale

Procedimento

- Portate ad ebollizione una pentola di abbondante acqua leggermente salata.- Lavate il basilico, mettetelo in un frullatore con l'olio, i pinoli, un pizzico di sale, la feta e frullate il tutto.- Tagliate a cubetti il pomodoro, sgocciolate il tonno e unitelo al pomodoro.- Cuocete la pasta e, 2 minuti prima di scolarla, unite due cucchiari di acqua di cottura al pesto per renderlo piu' morbido, quindi scolate la pasta al dente e raffreddatela sotto l'acqua fredda, cosi' da ridurre l'assimilazione degli amidi.- Condite la pasta con il pesto e aggiungete il tonno con il pomodoro.



Le Ricette di Rio Mare

PER TUTTE LE OCCASIONI