



Pasta con tonno, melanzana e cipolla rossa

Tempo: 45 min

Difficolta': 1

Prodotto: Tonno Pescato a Canna

Ingredienti per quattro persone

- 350 g di maccheroncini rigati
- 1 confezione di Tonno all'Olio di Oliva Rio Mare da 160 g
- 2 cipolle rosse -1 melanzana
- 80 g di pomodori secchi
- 6 cucchiaini d'olio di oliva extravergine
- basilico
- sale
- pepe

Procedimento

1. Ammolla i pomodori secchi in 1/2 bicchiere d'acqua. Taglia le cipolle a spicchi e la melanzana a dadini. In una padella antiaderente fai saltare le cipolle con 3 cucchiaini d'olio e un pizzico di sale. Dopo 2-3 minuti unisci la melanzana e saltala a fuoco vivace. Unisci il tonno sgocciolato e il basilico spezzettato. Togli dal fuoco.
 2. Frulla i pomodori secchi con l'acqua di ammollo e l'olio rimasto, unendo se occorre altra acqua per ottenere una salsa abbastanza fluida.
 3. Fai lessare la pasta in abbondante acqua salata, scolala molto al dente e saltala a lungo nel condimento di melanzana, aggiungendo se necessario un po' d'acqua di cottura. Regola di sale e pepe e versala nei piatti.
 4. Condisci con la salsa di pomodori secchi e servi subito.
- Un occhio alla salute!

La melanzana, oltre a contenere vitamine B1, B2 e C, e' ricca di fibre e sali minerali ed e', inoltre, molto povera di calorie. Non a caso e' spesso indicata nelle diete light.



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!

Cipolla

La marmellata di cipolle e' 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!

Melanzana

La melanzana tonda viola non necessita di "spurgatura". Quella lunga e nera, si. Cospargi le fette (alte 1/2 cm) con sale grosso e lascia agire per 1/2 ora prima di sciacquare.

Ammollare

Per non disperdere la carica aromatica degli alimenti messi in ammollo, ricordatevi di utilizzare nella preparazione anche il liquido di "ammollo" ben filtrato.