



Tagliolini all'uovo, tonno e asparagi verdi

Tempo: 30 min

Difficolta': 2

Prodotto: Tonno Pescato a Canna

Ingredienti per quattro persone

- 300 g di tagliolini freschi
- 1 mazzo di asparagi verdi (circa 500 g)
- 1 cipollotto
- 1 confezione di Tonno all'Olio di Oliva Rio Mare da 160 g
- 1 cucchiaio d'olio di oliva extravergine
- sale

Procedimento

1. Pulite gli asparagi eliminando la parte finale piu' dura, tagliate i gambi a rondelle e lasciate le punte intere.
 2. Affettate sottilmente il cipollotto, fatelo appassire con poco olio, unite le rondelle di asparagi, 1/2 bicchiere d'acqua e un pizzico di sale.
 3. Cuocete per 10 minuti, quindi frullate il tutto e tenete a parte.
 4. Cuocete la pasta in abbondante acqua salata insieme alle punte di asparago, scolate il tutto e versate nella crema di asparagi. Unite il tonno sgocciolato, aggiustate di sale se necessario e mescolate accuratamente per amalgamare i sapori.
- Un occhio alla salute!

Oltre a essere buoni e versatili in cucina, gli asparagi sono un alimento molto prezioso sotto il profilo nutrizionale: diuretici e depurativi, poco calorici e quasi totalmente privi di grassi, sono ricchi di vitamine e sali minerali, calcio e fosforo in particolare.



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!

Amalgamare

Il segreto per amalgamare bene gli ingredienti resta la lavorazione manuale che deve essere energica e abbastanza lunga.