

Pasta fredda al tonno

La **pasta fredda al tonno** è un ottimo primo piatto tipicamente estivo, da gustare nelle giornate o nelle serate calde, anche fuori casa. Si adatta bene ad un picnic, una giornata al mare oppure una scampagnata. Io la porto anche al lavoro :-)

La **pasta fredda al tonno** si prepara con le cipolle rosse di Tropea, dolci e carnose, che vengono cotte con il vino rosso. Assieme alla pasta è l'unico ingrediente che cuoce: tonno, alici e olive si aggiungono a crudo. Se vi piacciono potete unire anche capperi oppure olive verdi, anche piccanti.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **440Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **45 minuti**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

INGREDIENTI

- 1 cipolla rossa di Tropea
- 100 ml di Brodo vegetale
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- 100 ml di vino rosso
- Sale
- Pepe nero macinato al momento
- 160 g di pasta
- 80 g di tonno sott'olio (peso sgocciolato)
- 6 olive nere
- 2 filetti di alice sott'olio
- 2 spicchi di aglio
- Origano

PREPARAZIONE

- Sbucciare la cipolla e tagliarla a spicchietti.
- Scaldare il brodo.
- In una padella antiaderente mettere metà olio, le cipolle e portarla sul fuoco. Far rosolare qualche minuto a fiamma vivace, quindi unire il vino rosso, un mestolo di brodo vegetale, un pizzico di sale, una macinata di pepe, coprire e cuocere per 10-12 minuti a fiamma media, girando piuttosto spesso. Se il fondo di cottura dovesse asciugarsi troppo aggiungere altro brodo vegetale. A fine cottura alzare la fiamma, far asciugare e spegnere il fuoco.
- Lessare la pasta in abbondante acqua salata. Scolarla al dente, disporla su un piatto molto largo, condirla con un filo d'olio, mescolarla e farla raffreddare uniformemente. Metterla quindi in una ciotola.
- Sgocciolare il tonno e spezzettarlo con una forchetta.
- Snocciolare le olive e tagliarle a metà per il lungo.
- Sgocciolare i filetti di alici, tamponarli con carta da cucina e sminuzzarli.
- Spellare l'aglio ed affettarlo.
- Unire tutti gli ingredienti alla pasta e mescolare accuratamente assieme ad un'abbondante manciata di origano.
- Lasciar riposare in frigorifero almeno un'ora prima di servire. E' ottima anche il giorno dopo.

PASTA DI ABBINAMENTO IDEALE

Fusilli, farfalle, celentani.

STAGIONE

Giugno, luglio, agosto, settembre

AUTORE

Ricetta realizzata da Barbara Farinelli. Fotografia di Giovanni Caprilli. Tutti i diritti riservati.

