

Pasta al sugo di tonno fresco

La **pasta al sugo di tonno fresco** è una pasta condita con un sugo di tonno fresco, olive nere e polpa di pomodoro, aromatizzata con origano e prezzemolo. E' un ottimo sugo di pesce, adatto a condire pasta corta o lunga. Io lo amo particolarmente con la calamarata, un formato di pasta particolare a forma di anello, piuttosto grande.

La **pasta al sugo di tonno fresco** è ottima servita al momento, con un filo d'olio a crudo e pepe nero appena macinato. Non farsi mancare buon pane fresco per fare la scarpetta! :-)

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **450Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **45 minuti**
- ricetta **light**

INGREDIENTI

- 100 g di tonno fresco in trancio
- 1 cipolla bionda di piccole dimensioni
- 8 olive nere toste
- 4 rametti di prezzemolo
- 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva
- 250 ml di Brodo vegetale
- Sale
- 200 g di Polpa di pomodoro a cubetti
- Origano
- Zucchero
- 160 g di pasta
- Pepe nero macinato al momento

PREPARAZIONE

- Lavare il tonno e ridurlo a piccoli cubettini.
- Spellare la cipolla e tritarla molto finemente.
- Snocciolare le olive.
- Lavare il prezzemolo, selezionarne le foglie e tritarle finemente con la mezzaluna su un tagliere.
- Mettere in una capace padella l'olio, la cipolla e portarla sul fuoco.
- Far dorare la cipolla a fiamma dolce, quindi aggiungere 2-3 cucchiaini di brodo, un pizzico di sale e farla stufare per 5 minuti.
- Alzare la fiamma ed unire i cubetti di tonno. Farli ben colorire, quindi unire il prezzemolo tritato, il pomodoro, l'origano, le olive, un pizzico di zucchero ed uno più abbondante di sale.
- Amalgamare dolcemente gli ingredienti e cuocere a fiamma media per 5 minuti.
- Spegnerne il fuoco e coprire.
- Lessare la pasta in abbondante acqua salata e, poco prima di scolarla, aggiungere mezzo mestolo di acqua di cottura nella padella del condimento, quindi accendere il fuoco.
- Saltare la pasta scolata a fiamma vivace nella padella del condimento per qualche minuto, girando di frequente.
- Servire immediatamente con un filo d'olio a crudo ed una macinata di pepe.

PASTA DI ABBINAMENTO IDEALE

Calamarata, spaghetti, caserecce.

STAGIONE

Ricetta per tutte le stagioni

AUTORE

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

