

Pasta tonno e radicchio

La **pasta tonno e radicchio** è un primo piatto semplice e veloce, a base di tonno sott'olio e radicchio rosso. Io solitamente uso la varietà di Chioggia, che è più dolce del Trevigiano, ma la ricetta ha un'ottima riuscita con entrambe le varietà.

La **pasta tonno e radicchio** è ottima anche arricchita di olive nere, origano e si presta bene per essere gustata anche fredda. Trovate tutte le indicazioni negli approfondimenti.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **430Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **30 minuti**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**



INGREDIENTI

- 1 cipolla bionda di piccole dimensioni
- Mezzo radicchio rosso di piccole dimensioni
- 250 ml di Brodo vegetale
- 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva
- Sale
- Pepe nero macinato al momento
- 80 g di tonno sott'olio (peso sgocciolato)
- 160 g di pasta
- Erba cipollina

PREPARAZIONE

- Pulire la cipolla eliminando lo strato più esterno di consistenza cartacea, le estremità ed affettarla finemente.
- Affettare il radicchio, sciacquarlo sotto acqua fresca corrente ed asciugarlo con uno strofinaccio pulito oppure con la centrifuga da insalata.
- Mettere il radicchio rosso su un tagliere e sminuzzarlo grossolanamente con un grosso coltello.
- Scaldare il brodo.
- Mettere in una padella l'olio, la cipolla affettata, portarla sul fuoco ed aspettare che cominci a sfrigolare.
- Lasciarle dorare per un paio di minuti a fiamma vivace mescolando, quindi unire un mestolo di brodo, un pizzico di sale, una macinata di pepe e cuocere per 10 minuti coperto a fiamma media.
- Mescolare di tanto in tanto ed aggiungere altro brodo se il fondo di cottura dovesse asciugarsi troppo.
- Trascorso il tempo indicato, alzare la fiamma, unire il radicchio e farlo appassire.
- Assaggiare per regolare di sale, unire quindi il tonno, amalgamare bene, spegnere e tenere coperto.
- Lessare la pasta in abbondante acqua salata e, poco prima di scolarla, aggiungere un mestolo di acqua di cottura nella padella del condimento, quindi accendere il fuoco.
- Saltare o mescolare la pasta scolata a fiamma vivace nella padella del condimento per qualche minuto.
- Servire immediatamente decorando con l'erba cipollina tagliuzzata ed un filo d'olio a crudo.

PASTA DI ABBINAMENTO IDEALE

Mezze penne, penne, sedanini.

STAGIONE

Gennaio, febbraio, marzo, ottobre, novembre, dicembre

AUTORE

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

I consigli di Barbara

Questa pasta è ottima anche fredda. In tal caso lessarla come d'abitudine, 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, unire il condimento, mescolare e lasciar riposare in frigorifero per almeno un'ora prima di servire. Ottima anche il giorno dopo!