

PRIMI PIATTI

## Paccheri al ragù di tonno

DOSI PER: 4 persone    DIFFICOLTÀ: bassa    PREPARAZIONE: 10 min    COTTURA: 10 min    COSTO: medio

REPERIBILITÀ ALIMENTI: media



I **paccheri al ragù di tonno** sono un perfetto primo piatto a base di pesce, ideale per chi vuole portare a tavola qualcosa di saporito e gustoso. La ricetta che vi andiamo a proporre è molto gustosa in quanto il tonno è di certo un ingrediente dal sapore importante che però miscelato assieme ad altri ingredienti si ammorbidisce e diventa più delicato! Ecco la ricetta per fare questa pietanza in maniera eccezionale. Provate questa versione e seguendoci passo passo, riuscirete di certo a farla in maniera eccezionale. Se poi amate tanto i primi di pesce e siete alla ricerca di nuove prelibatezze, vi invitiamo a provare anche la ricetta dei paccheri al ragù di [spigola](#): favolosi! Il tonno fresco per chi non lo sapesse è un ottimo alleato per la salute perché

essendo ricco di omega 3 è uno dei pesci più salutari che possiamo mangiare. Abbassa anche il colesterolo e pulisce le arterie è inoltre ricco di vitamine essenziali come la B12 e la D quindi oltre a essere buonissimo è anche molto salutare per il nostro fabbisogno. Insomma i paccheri al ragù di tonno sono sia una ricetta molto elegante che vi farà fare un figurone a tavola con i vostri ospiti ma possono essere tranquillamente inseriti nel menù familiare. In un sol colpo un piatto bello buono e invitante!

## INGREDIENTI

PACCHERI 400 gr

TONNO 250 gr

POMODORINI 200 gr

SPICCHIO DI AGLIO 1

PEPERONCINO ROSSO PICCANTE 1

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

BASILICO 1 ciuffo

SALE

## PREPARAZIONE

- 1 Per realizzare la ricetta dei paccheri al ragù di tonno, per prima cosa tagliate a fette di uguale spessore il filetto di tonno. In una padella mettete un buon giro di olio extravergine di oliva e fatevi soffriggere uno spicchio di aglio e il peperoncino piccante tagliato grossolanamente. Dopo qualche minuto aggiungete i pomodori freschi tagliati a cubetti, profumate con il basilico fresco spezzettato a mano ed infine aggiungete anche il tonno tagliato a dadini. Cuocete per qualche minuto lasciate insaporire e spegnete il fuoco. Salate l'acqua della pasta, portata a bollore, tuffateci i paccheri, lasciate lessare la pasta per circa 8 minuti. Una volta raggiunta la cottura desiderata della pasta, scolatela direttamente nella padella con il condimento. Accendete nuovamente il fuoco e terminate la cottura dei paccheri nel condimento aggiungendo acqua di cottura della pasta, lasciate insaporire e servite.

## CONSIGLIO

**Oltre ai paccheri che tipo di pasta potrei usare?**

Il ragù di tonno sta benissimo con diversi tipi di pasta, anche con la lunga come i vermicelli o spaghetti ma per esempio di sposa bene anche con le farfalle.

**Il peperoncino è necessario?**

In realtà dà sicuramente una marcia in più, ma si può anche non metterlo se per esempio ci sono bambini a tavola.

**Amo molto i primi piatti di pesce, mi daresti altri suggerimenti gustosi?**

Ti consiglio un primo piatto molto gustoso e particolare: [spaghetti frutti di mare](#) e broccoli, un'accoppiata che di certo ti conquisterà.