

PRIMI PIATTI

Pasta con peperoni tonno e capperi

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 10 min COTTURA: 20 min COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



La pasta con peperoni, tonno e capperi è un primo piatto molto colorato, perfetto da essere preparato tutti i giorni e un'ottima soluzione se siamo obbligati a mangiare fuori casa durante il giorno.

Si tratta di una pasta che si presta ad essere consumata sia calda che fredda per tanto va benissimo anche in estate, quando si tende a mangiare piatti freddi o che non hanno necessità di essere scaldati.

Per preparare questo primo piatto non avrete nemmeno bisogno di molto tempo, infatti i peperoni, tagliati molto finemente, saranno cotti in meno che non si dica!

INGREDIENTI

PASTA 400 gr

PEPERONE ROSSO 1

PEPERONE GIALLO 1

TONNO SOTT'OLIO 200 gr

CAPPERI 1 cucchiaio da tavola

SPICCHI DI AGLIO 1

BASILICO 1 ciuffo

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

SALE

PREPARAZIONE

1 Olio in padella e aglio

aggiungere le acciughe e farle sciogliere e aggiungere i capperi

affettare i peperoni sottilmente in modo tale da ridurre anche i tempi di cottura.





2 Aggiungete a questo punto i peperoni preparati in precedenza nella padella con l'olio,

l'aglio,

le acciughe e i capperi

aggiungete acqua di cottura e lasciateli cuocere



- 3 Portate a bollire una pentola colma d'acqua e quando spicca il bollore aggiungete il sale e tuffatevi la pasta.

Cuocete la pasta al dente



4 Togliere l'aglio

A questo punto aggiungere un'altra manciata di capperi, il tonno ed il basilico mescolate, aggiustate di sale e aggiungete un mestolo d'acqua di cottura della pasta







5 scolate la pasta al dente in padella con il condimento. Aggiungete un mestolo d'acqua di cottura della pasta, ricca d'amido, per far sì che il condimento si leghi alla pasta alla perfezione

Lasciate la padella sul fuoco per un minutino, giusto il tempo di far mantecare la pasta.

Servite la pasta in tavola a piacere sia calda che tiepida. Se ne rimane potrete portarla al lavoro il giorno successivo e la potrete consumare anche fredda!



