

PRIMI PIATTI

## Penne al farro con tonno, pomodoro e pesto di rucola

DOSI PER: 4 persone    DIFFICOLTÀ: bassa    PREPARAZIONE: 10 min    COTTURA: 15 min    COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



Le penne al farro con tonno, pomodoro e pesto di rucola sono un piatto molto gustoso, colorato perfetto per combattere la mancanza di fame che talvolta prende quando le giornate iniziano ad essere un po' troppo calde e afose.

Il mix di colori dati dal verde brillante del pesto di rucola, il rosso del pomodoro fresco ed il rosa del tonno regaleranno allegria e vivacità alla vostra tavola.

Questo primo piatto è anche molto salutare per la presenza in primo luogo della pasta di farro che ben si sposa con gli altri ingredienti, in più il pesto di

rucola ha un benefico effetto detossinante, è risaputo, infatti, che gli ingredienti con sapore tendente all'amaro favoriscono la pulizia e la disintossicazione del fegato.

Non avete più scuse per gustare un ottimo piatto di penne al farro con tonno, pomodoro e pesto di rucola.

## INGREDIENTI

MEZZE PENNE AL FARRO 400 gr

TONNO SOTT'OLIO 320 gr

POMODORI 2

RUCOLA 1 mazzetto

PINOLI 10 gr

SPICCHIO DI AGLIO 1

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 2

cucchiaini da tavola

SALE

## PREPARAZIONE

**1** Preparare le penne al farro con tonno, pomodoro e pesto di rucola è molto semplice e veloce. Il primo passaggio consisterà nel preparare gli ingredienti affinché risultino pronti nel momento che dovranno essere utilizzati per il condimento della pasta.

Procedete, quindi, lavando e centrifugando la rucola, utilizzate senza problemi la centrifuga per l'insalata.

Una volta ben asciutta e centrifugata, potrete tagliare la rucola a pezzi e rimuovere i gambi un po' più duri, in questo modo ridurrete il tempo necessario per frullarla, di conseguenza si scalderà meno conservando quel bel color verde brillante.

**2** Lavate, togliete il picciolo e tagliate il pomodoro a cubettini.

Mettete anche una pentola colma d'acqua sul fuoco vivace cosicché possa raggiungere l'ebollizione velocemente.

**3** Riunite in un bicchiere la cui imboccatura sia grande a sufficienza per far passare il

frullatore ad immersione, la rucola, i pinoli e l'olio extravergine a filo.

La quantità di olio extravergine d'oliva dovrete regolarla in base alla densità raggiunta dal pesto, aggiungetene poco per volta per poterlo dosare meglio.

Se preferite il metodo classico, piuttosto che preparare il pesto di rucola con il frullatore ad immersione potrete provare con il mortaio, in questo caso dovrete pestare la rucola con qualche grano di sale grosso fino a ridurla in poltiglia, quindi aggiungere l'olio extravergine d'oliva fino a raggiungere la densità desiderata.



**4** Ormai l'acqua avrà spiccato bollore, salatela e tuffate le mezze penne al farro che dovranno cuocere al dente.

**5** Fate scaldare in padella un filo d'olio extravergine d'oliva, uno spicchio d'aglio e i cubetti di pomodoro fresco e fateli saltare a fuoco vivace per 2-3 minuti.

Unite, quindi, alla padella il tonno ben sgocciolato dall'olio di conserva e fate scaldare per due minuti circa, quindi spegnete la fiamma e spostate la padella dai fuochi.



**6** Ora avete tutti gli ingredienti necessari per ultimare la ricetta: dopo aver scolato la pasta, conditela con il pesto di rucola e mescolate molto bene affinché ne sia completamente ricoperta.

Aggiungete i pomodori saltati con il tonno nei piatti quando andrete ad impiattare le penne al farro con tonno, pomodoro e pesto di rucola. Aggiungete a piacere un filo di olio extravergine d'oliva a crudo.

