

PRIMI PIATTI

Spaghetti tonno, limone e zucchine

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

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



Gli spaghetti tonno, limone e zucchine sono un primo piatto che dimostra come non è detto che i piatti leggeri siano per forza senza gusto o sapore.

Questi spaghetti direi quasi dietetici costituiscono un ottimo piatto unico, per la presenza del tonno, che non vi lascerà con lo stomaco gonfio o con problemi di digestione; un toccasana per l'estate.

INGREDIENTI

SPAGHETTI 400 gr

TONNO SOTT'OLIO 200 gr

LIMONE 1

ZUCCHINE 1

PREZZEMOLO 1 ciuffo

PEPERONCINO ROSSO PICCANTE 1

SPICCHIO DI AGLIO 2

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4
cucchiari da tavola

SALE

PREPARAZIONE

1 Lavate, spuntate e ricavate dalla zuccina solo la parte più esterna, priva di semi.



2 Riducete la parte di zucchine conservata a listarelle e mettetela da parte.



3 Scaldate un bel giro d'olio extravergine d'oliva in una padella, preferibilmente di ferro.



- 4 Unite gli spicchi d'aglio e fateli soffriggere, unite anche il tonno sgocciolato dall'olio di conserva e fate prendere calore.



- 5 Tuffate gli spaghetti in acqua bollente salata e portateli a cottura al dente.



- 6 Spremete un limone ed unite il succo nella padella dove il tonno inizierà a sfrigolare nell'olio.





- 7** Tritate un peperoncino ed unitelo in padella, tritate un ciuffo di prezzemolo ed unite anch'esso agli altri ingredienti in padella.





- 8 A questo punto, togliete l'aglio che avrà già insaporito il sugo e unite le zucchine che dovranno cuocersi a fiamma vivace.



- 9 Ammorbidite il sugo con un mestolo di acqua di cottura della pasta e lasciate cuocere per un altro minuto.



- 10** Nel frattempo scolate la pasta e trasferitela in padella con il sugo dove la salterete per condirla alla perfezione.



- 11** Servite la pasta insaporendola, infine, con della scorza di limone grattugiata e un filo d'olio a crudo.



