

ANTIPASTI E SNACK

Insalata di pasta con zucchine e tonno

LUOGO: **Europa / Italia**

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

REPERIBILITÀ ALIMENTI: **facile**

NOTE: + 2 ORE DI RIPOSO



L'insalata di pasta con zucchine e tonno è un piatto decisamente fresco ed estivo, che di certo sarà l'ideale offerto ad una cena tra amici. Il suo gusto è decisamente ottimo, anche perché il tonno con le zucchine si sposa benissimo! Questa ricetta è assolutamente di facile realizzazione e vi permetterà anche di giocare in anticipo in modo che possiate dedicarvi ad altro! Ecco la ricetta per non sbagliare e fare centro al primo colpo! Seguite il passo passo e se amate i primi piatti freddi vi invitiamo a provare anche la ricetta dell'insalata di

pasta con pesto e scaglie di parmigiano: eccezionale!

INGREDIENTI

320 g di maccheroni o sedani rigati

5 zucchine

1 bustina di zafferano

1 tazza di vino bianco

poco basilico

240 g di tonno sott'olio in scatola

5 cucchiaini di olio extravergine di oliva

poco aceto balsamico

1 spicchio di aglio

poco peperoncino.

PREPARAZIONE

1 Quando volete fare la ricetta dell'insalata di pasta con tonno e zucchine, per prima cosa tagliare a rondelle non troppo sottili le zucchine.

In una padella mettete 2 cucchiaini di olio con l'aglio ed il peperoncino e fate soffriggere.

Unite le zucchine, mescolate e fate rosolare.

Unite il vino e fate sfumare.

Agiungete 2 cucchiaini di acqua, lo zafferano mescolate e fate ammorbidire le zucchine per 6-7 minuti mescolando ogni tanto.

In una pentola con abbondante acqua salata fate lessare la pasta e scolatela al dente.

Passate sotto l'acqua fredda, scolatela ancora e mettetela in una ciotola.

Condite con 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva, il tonno, il basilico spezzettato e le zucchine tiepide.

Unite 2 cucchiaini di olio ed 1 di aceto balsamico, mescolare e far riposare in frigo almeno 2 ore.



CONSIGLIO

Al posto del tonno potrei utilizzare dei tocchetti di pesce spada?

Sì andranno benissimo perché sono molto buoni insieme alle zucchine.

Mi dite quanto tempo prima posso realizzare questa ricetta per poi servirla?

Puoi farla tranquillamente 5-6 ore prima.

Come la conservo?

Puoi metterla in un contenitore per alimenti e lasciarla in frigorifero.