

PRIMI PIATTI

Penne al farro con tonno, pomodoro fresco e pesto' di rucola

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#)

DOSI PER: [2 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) COSTO: [basso](#) REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



INGREDIENTI

MEZZE PENNE AL FARRO 160 gr

TONNO SOTT'OLIO 120 gr

POMODORI 2

RUCOLA 1 mazzetto

SPICCHIO DI AGLIO 1

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 2
cucchiaini da tè

SALE

PREPARAZIONE

1 Ecco gli ingredienti:



2 Lavare bene le verdure. Asciugare la rucola con una centrifuga per insalata.



3 Tagliare a cubettini il pomodoro e sminuzzare grossolanamente la rucola, togliendo i gambi duri. Nel frattempo far bollire l'acqua per la pasta.



- 4 In un mortaio, iniziare a creare il pesto di rucola aggiungendo qualche grano di sale grosso per far sprigionare il profumo e il succo alla rucola; il sale aiuta anche a mantenere il colore ben verde.



- 5 Quando la rucola è ridotta in poltiglia aggiungere olio extravergine d'oliva a filo.



6 Buttare la pasta e lessarla al dente (6 minuti circa).



7 In una padella, mettere qualche cucchiaio di olio extravergine d'oliva, uno spicchio d'aglio, che poi toglierete, e i cubetti di pomodoro fresco.



- 8 Far cuocere 2-3 minuti e aggiungere il tonno sgocciolato dal suo liquido di conserva. Far cuocere altri 2 minuti e spegnere la fiamma.



- 9 In un piatto piano disporre il pesto di rucola decorando a piacere.



10 Completare con le penne e il pomodoro e tonno. Aggiungere qualche fogliolina di rucola fresca come decorazione, e un filo di olio extravergine d'oliva a crudo.



