

PRIMI PIATTI

Tortiglioni estivi

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 20 min COTTURA: 15 min COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



INGREDIENTI

500 g tortiglioni
1 peperone giallo
1 peperone rosso
pomodorini pachino
capperi
1 scatola tonno al naturale
pepe nero
olio d'oliva
sale
basilico fresco
olive nere
aglio
2 cucchiai aceto
1 cucchiaino zucchero

PREPARAZIONE

1 In un tegame ampio fate scaldare l'olio con l'aglio schiacciato; aggiungete i peperoni tagliati a strisce sottili e fateli leggermente appassire.

Aggiungete l'aceto diluito con un pò d'acqua in cui è stato sciolto lo zucchero e fate evaporare, quindi aggiungete tutti gli altri ingredienti, il pepe e per ultimo il basilico, tenendo da parte qualche fogliolina con cui poi guarnirete i piatti.

Cuocete a fuoco basso, con un coperchio, finchè le verdure non risultano mordide.

Cuocete i tortiglioni al dente e conditeli con il sugo tiepido.