

PRIMI PIATTI

Bavette con zucchine e tonno

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [media](#) PREPARAZIONE: [20 min](#) COTTURA: [25 min](#) COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



Zucchine e tonno sono da sempre una fantastica accoppiata e le bavette con zucchine e tonno ne sono la prova certa. Una ricetta semplice, veloce, molto economica che vi permetterà di realizzare un gran bel primo piatto in pochissimi minuti.

Questo primo piatto che mescola terra e mare diventerà, ne siamo certi un vero e proprio asso nella manica, magari durante le sere d'estate oppure quando arrivano amici all'improvviso.

Le zucchine dolci e tenere si sposano benissimo con il tonno e insieme danno vita a una bella armonia di sapori.

Il tempo impiegato per la sua realizzazione è pochissimo ma lo stesso vi darà grande soddisfazione.

Se amate questo genere di piatti, ecco per voi tante idee di primi piatti veloci:

[spaghetti alla carrettiera](#)

[spaghetti alle alici](#)

[spaghetti alla pizzaiola](#)

INGREDIENTI

BAVETTE 400 gr

CIPOLLE 100 gr

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

POMODORI CILIEGINI 200 gr

ZUCCHINE 350 gr

TONNO SGOCCIOLATO 280 gr

PEPERONCINO ROSSO PICCANTE 1

PEPE NERO

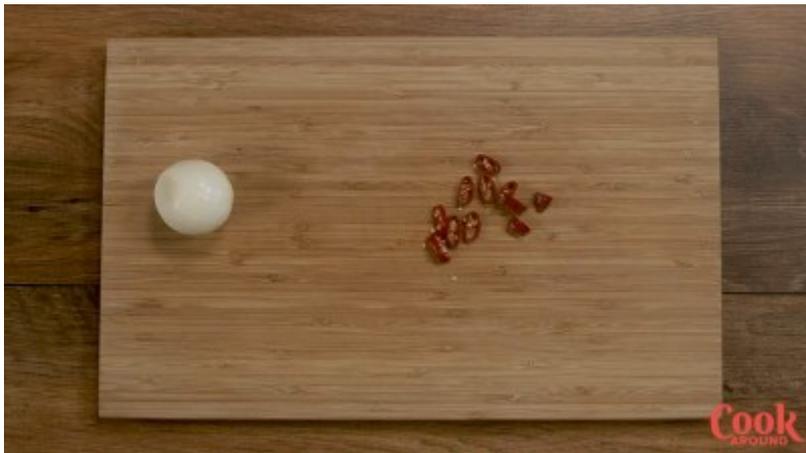
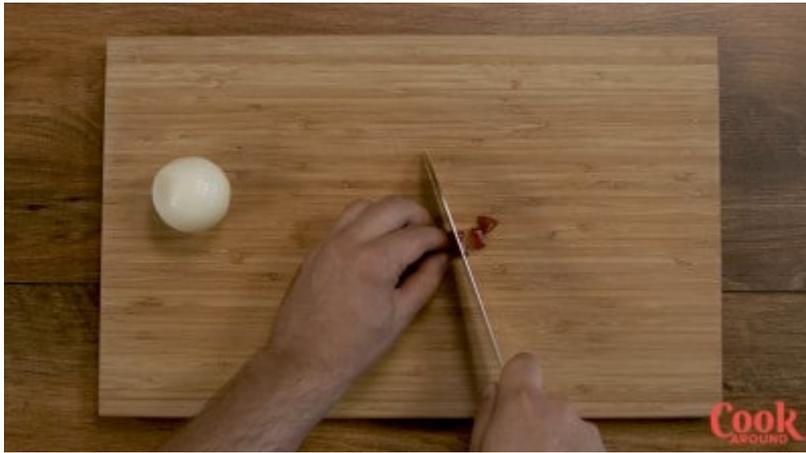
SALE

PREPARAZIONE

- 1 Per prima cosa fate a cubetti le zucchine, dopo averle lavate per bene e spuntate. Quindi tagliate il peperoncino, tritate la cipolla e fate a metà anche i pomodorini.











2 Ora fate imbiondire la cipolla tritata in padella con un giro generoso di olio ed il peperoncino a pezzi.

Unite le zucchine a cubetti che avete fatto in precedenza, non troppo piccoli, e lasciate andare per circa 5 minuti fuoco medio.

Alzate la fiamma ed aggiungete i pomodorini divisi a metà.

Regolate di sale e pepe.

Fate andare per pochi istanti.





3 Intanto lessate la pasta al dente, quindi unite il tonno sgocciolato in padella e subito dopo la pasta amalgamate

con l'aiuto di poca acqua di cottura.

Quando il tutto è ben amalgamato servite caldo.





