

PRIMI PIATTI

Conchiglie tonno e fagioli



INGREDIENTI

CONCHIGLIE 400 gr

FAGIOLI BORLOTTI sgocciolati - 240 gr

TONNO sgocciolato - 150 gr

CIPOLLOTTI solo la parte verde - 3

SPICCHIO DI AGLIO 1

SALE

PEPE

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

L'abbinamento tonno e fagioli, si sa, è sempre molto gustoso e amato quindi pensatelo ora sulla pasta.

Non è una splendida idea? Le conchiglie tonno e fagioli sono una vera e propria esplosione di profumo e sapore che riscuote sempre molto successo.

Tonno e fagioli, che bell'abbinamento!

Una ricetta semplice da fare, veloce ed economica, un primo piatto con il tonno delizioso che si fa con pochissimi ingredienti ma che messi assieme danno vita a un mix incredibile. Provate questo piatto e se amate questi due ingredienti ecco altre ricette con il tonno e fagioli:

[fagioli al fiasco](#)

[minestra di fagioli](#)

[spaghetti con tonno e limone](#)

PREPARAZIONE

- 1 Per preparare le conchiglie tonno e fagioli, portate a bollore in una pentola l'acqua. Appena l'acqua avrà raggiunto il bollore, salatela adeguatamente e tuffate in cottura la pasta. Portate a cottura al dente.



- 2 Mentre la pasta è in cottura preparate il condimento nella seguente maniera: tagliate a piccoli pezzettini, solo la parte verde del cipollotto e mettete da parte.



3 Versate e lasciate scaldare in una padella antiaderente, un giro d'olio extravergine d'oliva. Aggiungete nella padella, lo spicchio d'aglio diviso a metà, al quale avrete eliminato l'anima interna. Appena l'olio inizia a sfrigolare, aggiungete nella padella i fagioli borlotti sgocciolati. Lasciate prendere sapore per qualche minuto, aggiungendo un mestolo di acqua di cottura della pasta.

Eliminate lo spicchio d'aglio dal condimento e unite ai fagioli, il tonno sgocciolato, dall'olio di conservazione. Unite in padella gran parte del cipollotto tagliato a pezzettini. Insaporite il condimento con un pizzico di sale e una macinata di pepe e lasciate insaporire bene.







- 4 Una volta che la pasta avrà raggiunto la cottura desiderata, scolatela direttamente nella padella con il condimento e saltate il tutto in maniera tale da fare amalgamare bene la pasta al condimento.





- 5 Servite le conchiglie tonno e fagioli, con qualche pezzettino di cipollotto e una macinata di pepe.

Buon appetito!!!



