

PRIMI PIATTI

Frittata di spaghetti al tonno senza uova

di: *fraluba*

LUOGO: **Europa / Italia**

DOSI PER: **4 persone** DIFFICOLTÀ: **bassa** COSTO: **basso** REPERIBILITÀ ALIMENTI: **facile**



Frittata di spaghetti al tonno senza uova

INGREDIENTI

SPAGHETTI 400 gr
SPICCHIO DI AGLIO 1
TONNO SOTT'OLIO sgocciolato - 160 gr
OLIVE NERE snocciolate - 25 gr
PINOLI 30 gr
PREZZEMOLO 1 ciuffo
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 1
cucchiaino da tavola
SALE

PREPARAZIONE

- 1 Per la preparazione della frittata di spaghetti al tonno senza uova, la prima cosa che dovrete fare è portare a bollire in una capace pentola dell'acqua che servirà per la cottura della pasta. Quindi mentre l'acqua arriva a bollire, procedete con la preparazione

del condimento per gli spaghetti: in una padella, versate un cucchiaio abbondante di olio, lasciate scaldare e aggiungete uno spicchio d'aglio sbucciato e, lasciate rosolare e profumare l'olio.



2 Mentre l'aglio soffrigge, tagliate grossolanamente le olive nere denocciolate.



- 3** Prendete il tonno sgocciolato, le olive nere tagliate, aggiungete il tutto in padella e lasciate insaporire.



- 4** A questo punto, mentre tutto s'insaporisce, prendete il ciuffo di prezzemolo, tritatelo e aggiungetelo in padella.



5 Aggiungete al condimento anche i pinoli.



6 Appena l'acqua avrà raggiunto il bollore, salatela, tuffateci gli spaghetti e lasciate cuocere al dente.



7 Trascorso il tempo necessario per la cottura al dente della pasta, togliete l'aglio dalla padella.



8 Scolate direttamente gli spaghetti nel condimento e lasciate insaporire il tutto.



9 Scaldate sul fuoco un'altra padella e trasferiteci gli spaghetti.

Distribuite bene gli spaghetti su tutta la superficie della padella calda, senza mescolare più di tanto e lasciate che si formi una crosticina, in modo da sigillare bene la pasta.



10 Una volta che la crosticina si è formata e la pasta è ben sigillata, con l'aiuto di un coperchio, capovolgete delicatamente la pasta e lasciate che si formi la crosticina anche

dall'altro lato.



11 Trasferite su un piatto da portata, lasciate raffreddare qualche minuto e servite.

