

PRIMI PIATTI

Orecchiette con fagiolini, pomodori e tonno

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

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



INGREDIENTI

ORECCHIETTE 400 gr
FAGIOLINI 300 gr
POMODORINI 320 gr
TONNO SOTT'OLIO 200 gr
PREZZEMOLO 1 ciuffo
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)
SALE
PEPE NERO
BASILICO 4 foglie

Se cercate un piatto estivo che sia fresco e delicato e che soddisfi il palato dei vostri commensali, le orecchiette con fagiolini, pomodori e tonno fanno proprio al caso vostro. Semplici da fare ma ricche di gusto queste orecchiette si presentano in maniera eccellente e possono essere preparate anche in anticipo. E dopo questo gustoso primo piatto perché non proporre una fresca insalata di [pollo grigliato](#)?

Scopri altri primi piatti estivi:

[Pasta fredda al limone](#)

[Pasta fredda con pomodorini, mais e olive](#)

[Pasta fredda alla crudaiola](#)

[Orecchiette estive](#)

PREPARAZIONE

1 Per preparare le orecchiette con fagiolini, pomodori e tonno dovrete come prima cosa mettere sul fuoco una pentola colma d'acqua che dovrete portare ad ebollizione.

Nel mentre pulite i fagiolini eliminando le estremità e passandoli sotto un getto d'acqua corrente per lavarli.

Non appena l'acqua giunge ad ebollizione, salatela adeguatamente e tuffatevi i fagiolini e le orecchiette.

2 Scolate fagiolini e orecchiette a circa 12 minuti di cottura, testate il grado di cottura dei due ingredienti per valutare se prolungare o meno il tempo.

3 Trasferite le orecchiette e i fagiolini scolati in una insalatiera capiente e condite il tutto con un bel giro d'olio extravergine d'oliva. Mescolate per condire in modo uniforme il tutto.

4 Lavate i pomodorini, quindi tagliateli a metà e uniteli alle orecchiette.

Scolate il tonno dall'olio di conserva ed unite anch'esso sbriciolandolo con una forchetta.

5 Lavate e tritate un ciuffo di prezzemolo, quindi unitelo agli altri ingredienti insieme anche a qualche foglia di basilico spezzettata a mano.

Regolate di sale, pepe e olio e mescolate molto bene affinché le orecchiette siano ben condite.

6 Servite le orecchiette con fagiolini, pomodori e tonno a temperatura ambiente o fredde di frigorifero per un pranzo estivo.