

PRIMI PIATTI

Pasta carciofi, olive e tonno

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 10 min COTTURA: 12 min COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



INGREDIENTI

PASTA CORTA tipo farfalle - 400 gr

CARCIOFI in mancanza vanno bene quelli sott'olio - 8

TONNO SOTT'OLIO 200 gr

OLIVE VERDI 10

OLIVE NERE 10

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

SALE

La **pasta carciofi, olive e tonno** è un'insalata di pasta da consumare fredda, perfetta per i buffet ma anche come pranzo soprattutto nei giorni estivi più caldi. Noi per prepararla abbiamo usato dei carciofi freschi appena scottati ma nel caso fosse passato il periodo dei carciofi, potrete sostituirli con degli ottimi carciofi sott'olio.

Il piatto perfetto da portare anche in ufficio, anzi se fatta riposare un po' è ancora più buona!

Potrete preparare questa pasta fredda in largo anticipo e tenerla sempre pronta da portare al lavoro o in spiaggia.

PREPARAZIONE

1 Per preparare la pasta carciofi, olive e tonno dovrete partire dalla pulizia dei carciofi: rimuovete le foglie esterne dei carciofi fino ad arrivare alla parte più chiara e con le foglie più tenere.

Tornite il gambo dei carciofi e la base del carciofo con un coltello affilato. Dividete il carciofo a metà e rimuovete la peluria presente nel cuore del carciofo, quindi tagliate ciascuna metà in due o tre parti.

Portate ad ebollizione una pentola colma d'acqua e salatela come fate solitamente per la pasta e tuffatevi i carciofi che dovranno giusto scottarsi per 5 minuti.

Scolate i carciofi e passateli in acqua ghiacciata per freddarli velocemente.

2 Portate ad ebollizione una pentola colma d'acqua salata e quando inizierà a bollire tuffate la pasta e fatela cuocere al dente. Scolatela e fatela freddare preferibilmente a temperatura ambiente.

3 Condite la pasta con il tonno d'olio sgocciolato, i carciofi lessati oppure in mancanza anche dei carciofi sott'olio di qualità. Aggiungete anche le olive verdi e nere e mescolate molto bene. Condite con un giro d'olio extravergine d'oliva e mescolate ancora un po'.

Servite la pasta fredda con carciofi, olive e tonno dopo averla conservata in frigorifero per almeno un'ora.