

PRIMI PIATTI

Pasta con il tonno

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#) PREPARAZIONE: [5 min](#) COTTURA: [20 min](#) COSTO:

[molto basso](#) REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)



La **pasta con il tonno** è un piatto semplice e gustoso, perfetto per un **pranzo veloce**. Si prepara con passata di pomodoro, tonno sgocciolato, olive nere e uno spicchio d'aglio per insaporire il tutto. In meno di mezz'ora porterai in tavola un [primo piatto](#) ricco di gusto, economico e adatto a tutta la famiglia.

INGREDIENTI PER FARE PASTA E TONNO

PASTA Rigatoni - 400 gr
PASSATA DI POMODORO 500 gr
TONNO sgocciolato - 280 gr
OLIVE NERE denocciolate - 70 gr
SALE GROSSO 20
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)
SPICCHIO DI AGLIO 1
SALE

COME FARE LA PASTA CON IL TONNO

1 Per preparare una gustosissima pasta con il tonno, per prima cosa porta a bollire una

capace pentola con dell'acqua e metti a cuocere la pasta.

In una padella versa un filo d'olio e uno spicchio d'aglio sbucciato, fallo rosolare un minuto e aggiungi il tonno. Poi aggiungi le olive e lascia rosolare un altro minuto. Versa la passata di pomodoro e mescola.





2 Regola di sale, mescola e lascia cuocere a fuoco medio finché la pasta non è pronta. Elimina l'aglio e dopo aver scolato la pasta versa direttamente nella padella.

Mescola per bene e la tua pasta al tonno è pronta per essere servita e mangiata.





TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Usa il tonno sott'olio per un sapore più ricco o al naturale per una versione leggera.

Se avanza della pasta, conservala per farne un'insalata fredda il giorno dopo.

Puoi usare la passata avanzata per altre preparazioni o congelarla.

Aggiungi capperi, acciughe o peperoncino per variare la ricetta.

COME CONSERVARE LA PASTA CON IL TONNO

Conserva la pasta in frigorifero per massimo 1 giorno. Scaldala in padella con un goccio d'acqua o olio per ravvivare il sugo. Non congelare: la pasta potrebbe perdere consistenza.

POTRESTI CUCINARE ANCHE...

Pasta con crema di peperoni: cremosa e colorata.

Spaghetti con tonno e limone: freschi e profumati.

Pasta con le alici: saporita e semplice.

Pasta alla carrettiera: con aglio, peperoncino e prezzemolo.

Pasta alla carbonara classica: un grande classico che piace sempre.