

PRIMI PIATTI

## Pasta fredda al tonno

---

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

DOSI PER: [4 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#)    PREPARAZIONE: [15 min](#)    COTTURA: [10 min](#)    COSTO:

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

---



### INGREDIENTI PER LA PASTA FREDDA AL TONNO

PASTA CORTA 320 gr

TONNO SOTT'OLIO 200 gr

BASILICO FRESCO

ERBA CIPOLLINA

PREZZEMOLO

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 30  
gr

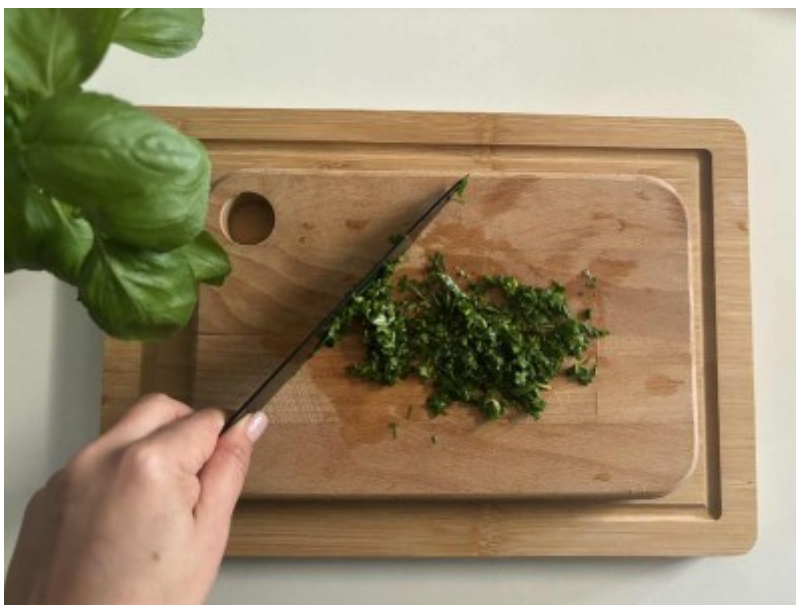
PEPERONCINO facoltativo - 1 pizzico

SALE

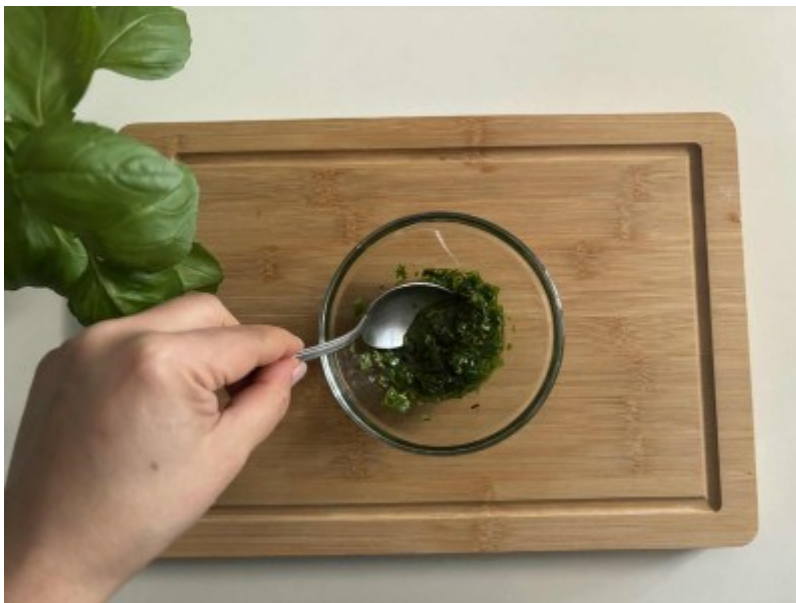
Il profumo delle **erbe aromatiche fresche** che incontra il sapore del [tonno](#) è tutto ciò che serve per sentirsi subito in estate. Questa ricetta di **pasta fredda** è un inno alla semplicità: un condimento a crudo che si prepara mentre la pasta cuoce, per un piatto pronto in un lampo. È una di quelle [paste fredde perfette per il pranzo sotto l'ombrellone](#), diversa da una [classica insalata di pasta mediterranea](#) perché celebra il gusto essenziale di pochi, ottimi ingredienti.

## COME SI FA LA PASTA FREDDA AL TONNO

- 1 Per prima cosa, metti a bollire una pentola con abbondante acqua. Mentre aspetti, prepara il condimento. Lava e trita finemente il basilico, l'erba cipollina e il prezzemolo. Metti il trito di erbe aromatiche in una ciotola capiente, aggiungi l'olio extravergine e un pizzico di peperoncino. Mescola bene.







**2** Aggiungi al condimento anche il tonno, dopo averlo sgocciolato per bene e sgranato con una forchetta. Quando l'acqua bolle, sala e cuoci la pasta per il tempo indicato sulla confezione. Scolala al dente e passala subito sotto un getto di acqua fredda per bloccarne la cottura e raffreddarla. scola di nuovo la pasta molto bene per eliminare l'acqua in eccesso e versala nella ciotola con il condimento. Mescola il tutto per amalgamare bene i sapori.

La tua pasta fredda è pronta! Lasciala riposare per una mezz'oretta a temperatura ambiente prima di servirla, così i sapori si insaporiranno ancora di più, oppure conservala in frigorifero per gustarla fredda.







## TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Per una pasta fredda perfetta, ecco i nostri trucchi.

**Il segreto del condimento:** Prepara il condimento di erbe e olio in anticipo e lascialo insaporire. L'olio si impregnerà di tutti i profumi, regalando un gusto più intenso alla pasta.

**Raffreddare la pasta, ma come?** Il modo migliore per raffreddare la pasta è scolarla al dente e passarla subito sotto l'acqua fredda per bloccare la cottura. Questo è uno dei segreti per evitare [i 3 errori che rovinano sempre la pasta fredda](#).

**L'olio del tonno, un tesoro:** Se usi un tonno sott'olio di buona qualità, conservato in vetro e non nella scatoletta di alluminio, non buttarne via tutto l'olio. Usane una parte per il condimento: è saporitissimo.

**Non buttare i gambi delle erbe!** Hai usato solo le foglie? I gambi di prezzemolo e basilico sono ottimi per aromatizzare un olio o un aceto, oppure per arricchire un brodo.

# COME SI CONSERVA LA PASTA FREDDA AL TONNO

La pasta fredda al tonno si conserva in frigorifero per un paio di giorni, in un contenitore ermetico. Anzi, il giorno dopo è ancora più buona. Ricordati di tirarla fuori dal frigo una decina di minuti prima di servirla.

## POTRESTI CUCINARE ANCHE...

Se ami la praticità e il gusto della pasta fredda, ecco altre idee che potrebbero piacerti.

[Pasta fredda alla crudaiola](#): Un condimento completamente a crudo, con pomodorini freschi, mozzarella e basilico.

[Pasta alla puttanesca fredda](#): La versione estiva di un grande classico, con i suoi sapori decisi di olive e capperi.

[Pasta fredda con mozzarella e crema di peperoni](#): Un'idea originale e colorata, per una pasta cremosa e saporita.