

PRIMI PIATTI

# Spaghettoni Senatore Cappelli con tonno, limone e zucchini

di: *Cookaround*

DOSI PER: 4 persone    DIFFICOLTÀ: bassa    PREPARAZIONE: 10 min    COTTURA: 15 min    COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



Gli spaghettoni Senatore Cappelli con tonno, limone e zucchini è il piatto emblema della semplicità e dell'alta qualità, si perchè per avere una ricetta davvero da 5 stelle non serve accozzare centinaia di ingredienti in un piatto, bensì è sufficiente combinare pochi ingredienti di altissima qualità. E' questo il caso: spaghettoni con grano Senatore Cappelli e tonno Consorcio, un abbinamento realizzato con cura dove dell'ottimo limone biologico e delle zucchini fresche di orto chiudono il cerchio e fatto di questo piatto un capolavoro!

Un piatto semplice da realizzare seppur vi siano pochi accorgimenti da seguire e noi ve li spieghiamo passo passo nella ricetta qui sotto. Una ricetta che fa capire che per mangiare bene in casa propria non è necessario essere grandi chef, ma prestare attenzione ai piccoli dettagli e scegliere con amore.

## INGREDIENTI

SPAGHETTONI Senatore Cappelli - 400 gr  
TONNO SOTT'OLIO 200 gr  
LIMONE 1  
ZUCCHINE 1  
PREZZEMOLO 1 ciuffo  
PEPERONCINO ROSSO PICCANTE 1  
SPICCHIO DI AGLIO 2  
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4  
cucchiari da tavola  
SALE

## PREPARAZIONE

**1** Per preparare gli spaghetti Senatore Cappelli con tonno, limone e zucchine dovete come prima cosa lavare le zucchine, togliere le estremità e ricavarne solo la parte esterna più scura eliminando completamente il centro che solitamente è ricco di semi e poco gustoso.

Tagliatela zuccina così ottenuta a listarelle piuttosto sottili e mettetela da parte.



**2** Scaldate un bel giro d'olio extravergine d'oliva in una padella preferibilmente in ferro, unite gli spicchi d'aglio sbucciati e schiacciati leggermente e fate soffriggere.

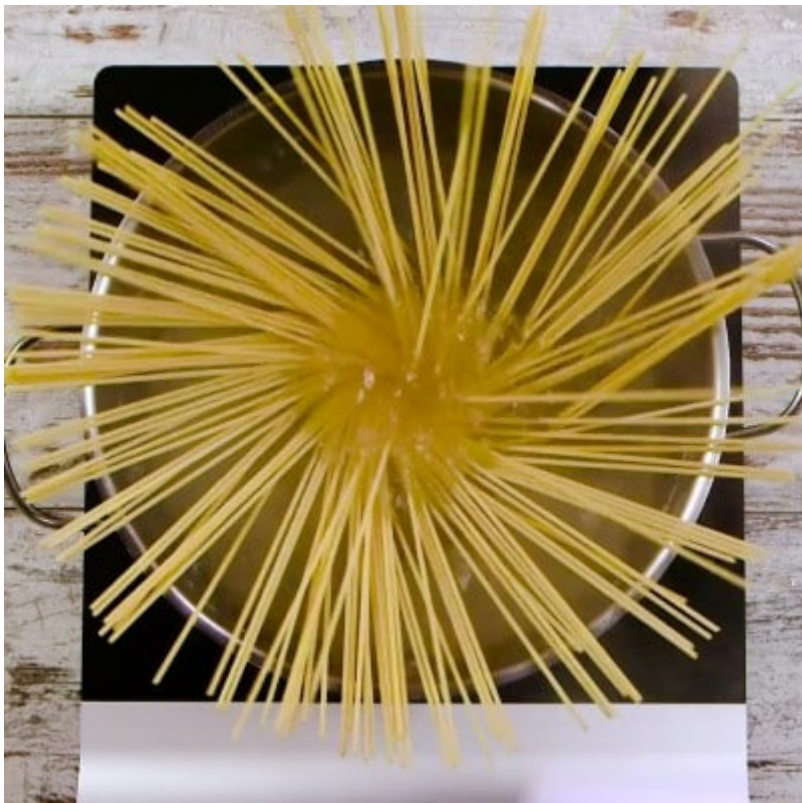
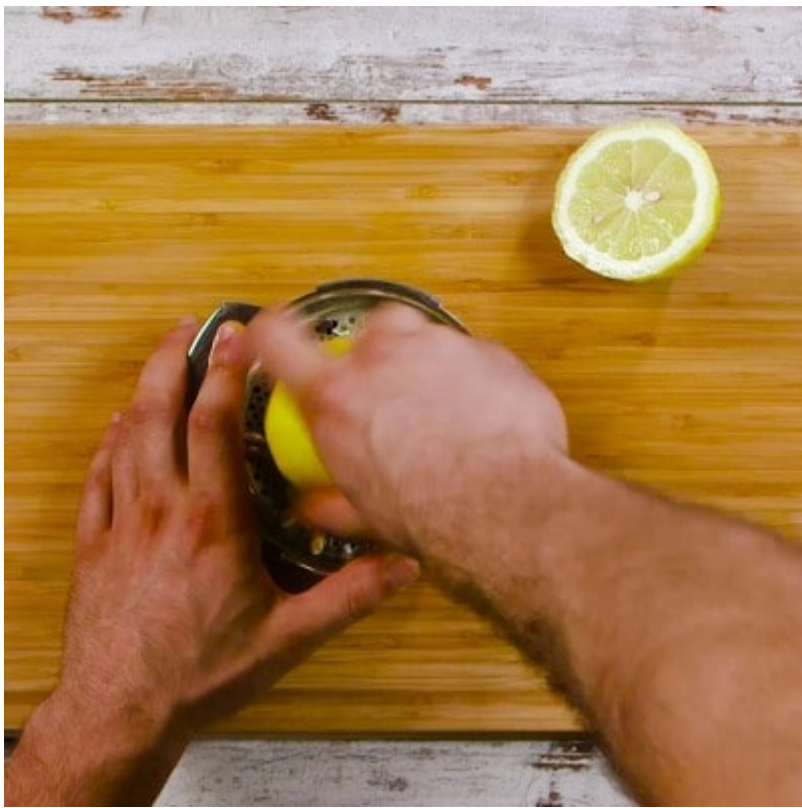
Quando gli spicchi d'aglio saranno appena dorati, potrete aggiungere il tonno ben sgocciolato dall'olio di conserva e diviso in pezzi; fate prendere calore.







- 3 Portate, ora, a bollire una pentola colma d'acqua e quando inizia a bollire, aggiungete sale grosso in quantità adeguata e tuffatevi gli spaghetti che dovranno cuocersi al dente, per circa 12 minuti.



- 4 Nel mentre, spremete il succo dal limone, rimuovete eventuali semi o residui, quindi unite il succo alla padella con il tonno.

Lavate e tritate un peperoncino, considerando che gran parte della piccantezza risiede nei semi, decidete in base ai vostri gusti e alla vostra tolleranza al piccante se lasciarli o scartarli.

Lavate e tritate anche un ciuffo di prezzemolo ed unite sia il peperoncino che il prezzemolo in padella.











- 5 Per ultimare il condimento non dovrete far altro che togliere l'aglio ed aggiungere le zucchini e cuocerle a fuoco molto vivace per pochi minuti, essendo molto sottili la cottura sarà molto veloce.

Legate il condimento aggiungendo alla padella un mestolino d'acqua di cottura della pasta, ricca d'amido e lasciate cuocere per un altro minuto circa.



**6** Ora è il momento di scolare la pasta al dente e trasferirla direttamente nella padella con il condimento, fatela saltare brevemente in modo tale da permetterle di legarsi alla perfezione al condimento ma di non protrarne la cottura.

Servite, infine, gli spaghetti Senatori Cappelli con tonno, limone e zucchine semplicemente aggiungendo, a piacere, poca scorza di limone grattugiata, altro peperoncino, se piace ed un filo d'olio extravergine d'oliva a crudo.

