



## Sedanini con Tonno, Cipolla, Carciofini e Pomodoro

Primo piatto **facile** e **veloce** da preparare, dal **gusto particolare** dato dall'aggiunta dei **carciofini** alla solita pasta e **tonno**, in questa ricetta ho usato i carciofini sottolio ma puoi benissimo usare anche quelli **freschi** aggiungendoli all'inizio cottura insieme alle **cipolle**.

Senza **LATTOSIO**



**4**  
Porzioni



**10 min.**  
Preparazione



**15 min.**  
Cottura

### Ingredienti

320 GR	SEDANINI
1	CIPOLLA
140 GR	TONNO IN SCATOLA
150 GR	CARCIOFINI SOTTOLIO
330 GR	SALSA AL POMODORO
Q.B.	SALE, OLIO EXTRA VERGINE

### Procedimento

1

METTI L'ACQUA SALATA A BOLLIRE E APPENA BOLLE CUOCI LA PASTA

2

TAGLIA LA CIPOLLA A META' E POI A FETTINE SOTTILI, IN UNA PADELLA BELLA CALDA, AGGIUNGI UN FILO D'OLIO E LE CIPOLLE E FAI APPASSIRE

3

AGGIUNGI IL TONNO IN SCATOLA E FAI CUOCERE PER 3 - 4 MINUTI, UNA VOLTA ROSOLATO PER BENE IL TONNO, AGGIUNGI LA SALSA AL POMODORO E FAI CUOCERE PER ALTRI 4 MINUTI, SPEGNI E AGGIUNGI I CARCIOFINI TAGLIATI A SPICCHI

4

SCOLA LA PASTA, AMALGAMA IL TUTTO PER BENE E SERVI.

### Informazioni Nutrizionali

per porzione

CALORIE	PROTEINE	CARBOIDRATI	GRASSI
383	20,43 gr	60,98 gr	5,11 gr