



Fusilli Tonno, Pomodoro e Mozzarella

Ricetta molto **facile** e **veloce** da preparare di un primo piatto **molto gustoso**, quando metti il tonno in **padella** a cuocere ti **consiglio** di non aggiungere **olio**, ma di **usare** quello residuo della scatola, se invece usi un **tonno al naturale** puoi aggiungere un filo di olio **extravergine**, lascialo **rosolare** per 3 - 4 minuti quasi a ottenere una rosolatura del **tonno**, poi aggiungi il **pomodoro** e lasci **cuocere** ancora. **Ottimo** anche con l'aggiunta della **cipolla** tritata o a julienne all'inizio quando metti il **tonno in padella**, e invece alla fine puoi aggiungere dell'**erba cipollina** o da provare con **rosmarino**.



4
Porzioni



5 min.
Preparazione



12 min.
Cottura

Ingredienti

320 GR	FUSILLI
150 GR	MOZZARELLA
150 GR	SALSA POMODORO
120 GR	TONNO IN SCATOLA
Q.B.	SALE, OLIO EXTRAVERGINE

Procedimento

- 1
METTI UNA PENTOLA CON ACQUA SALATA BOLLIRE , APPENA BOLLE INIZIA A CUOCERE I FUSILLI
- 2
IN UNA PADELLA BEN CALDA METTI IL TONNO SCOLATO DALL'OLIO DELLA SCATOLA, FAI CUOCERE PER QUALCHE MINUTO IN MODO DA FARLO QUASI COME ROSOLARE
- 3
AGGIUNGI LA SALSA POMODORO E TAGLIATI LA MOZZARELLA A CUBETTI
- 4
QUANDO LA PASTA E COTTA METTI TUTTO IN PADELLA E MESCOLA PER BENE, INFINE AGGIUNGI LA MOZZARELLA, DAI UN'ULTIMA GIRATA E SERVI.

Informazioni Nutrizionali

per porzione

CALORIE	PROTEINE	CARBOIDRATI	GRASSI
418	25,53 gr	60,25 gr	8,58 gr