

Orecchiette con tonno, zucchine e piselli

Una ricetta sana e semplice.

La semplicità non è mai banalità in cucina: è il caso di questa ricetta facile e veloce dai sapori e colori primaverili.



Se davanti a pentole e fornelli non sapete da che parte incominciare, nessun problema: oggi vi proponiamo una ricetta facilissima da preparare ma dal risultato garantito. Si tratta di un **piatto unico delicato, nutriente** e dai sapori semplici ma ricco di proprietà benefiche grazie al tonno, alle zucchine e ai piselli. Per completare il pasto vi consigliamo di associare un'insalata mista e un frutto.

Difficoltà: facile Costo: basso

Preparazione: 20 minuti

Ingredienti (per 4 persone)

320 g di orecchiette 100 g di piselli 3 zucchine 150 g di filetti di tonno in olio di oliva 1 scalogno tritato olio extravergine di oliva sale e pepe

Procedimento

- 1. Tagliare le zucchine a dadini, lavare bene i piselli e cuocere in padella con olio, scalogno, sale e pepe aggiungendo mezzo bicchiere di acqua, fino a che i piselli non saranno morbidi.
- 2. Cuocere anche le orecchiette in abbondante acqua salata, scolare e condire con il sugo di piselli e zucchine. Aggiungere il tonno ben sgocciolato e mescolare bene la pasta.