



PARTECIPA AL NOSTRO BLOG

**DANTE**

Scrivi a [ricettedifamiglia@oliodante.com](mailto:ricettedifamiglia@oliodante.com)  
e chiedi un consiglio allo chef di Olio Dante

## SPAGHETTI ASPARAGI, TONNO E SGOMBRO

[zuccherofarina.blogspot.it](http://zuccherofarina.blogspot.it)



### Ingredienti per due porzioni abbondanti:

160 g di spaghetti  
1/2 mazzetto di asparagi  
3-4 filetti di sgombro sottolio  
1 lattina di ventresca di tonno  
Olio evo Dante  
peperoncino a piacere

### Preparazione:

Pulire gli asparagi, tagliare le punte e la parte più morbida del gambo a rondelle sottili, rosolare in padella con un filo di olio evo, dopo circa 5 minuti aggiungere la ventresca e lo sgombro ben sgocciolati. Mescolare con una forchetta di legno per evitare di rompere le puntine di asparago. Cuocere la pasta in acqua salata e scolare al dente. Far saltare tutto insieme e aggiungere un pizzico di peperoncino oltre ad un filo di olio.

