



PIPE INTEGRALI CON BROCCOLETTI, POMODORINI E TONNO

mammananu.blogspot.it



Ingredienti per 2 persone:

140 g di Pipe integrali
240 g di Tonno in olio di oliva
un broccoletto piccolo
10 pomodori pachino
uno spicchio di aglio
un peperoncino
5 cucchiaini di Olio Extravergine Dante
semi di coriandolo
sale q.b.

Preparazione:

Pulire e tagliare il broccoletto e sbollentarlo in acqua bollente salata per 10 /15 minuti. In una padella mettere l'olio, l'aglio e il peperoncino far soffriggere e mettere i broccoletti sbollentati. Aggiungere i pomodorini tagliati a cubetti e salare. Infine aggiungere i semi di coriandolo e il tonno privato dal suo olio di conservazione. Nel frattempo cuocere le pipe integrali in acqua bollente salata per 8 minuti; mantecare la pasta nel sughetto.