



CONCHIGLIONI CON RAGÙ DI VERDURE E TONNO SOTT'OLIO

latavolaallegra.blogspot.it



Ingredienti (per 2 persone):

160 g Conchiglioni
250 g Tonno sott'olio Nostromo
3 cucchiaini Olio Dante Extravergine d'Oliva
1/2 zucchina
1/2 carota
1/2 cipolla bianca
1 pugno funghi porcini secchi
1 cucchiaino capperi sotto sale
sale q.b.

Preparazione:

Tagliate la zucchina e la carota a cubetti molto piccoli, mettete a bagno i funghi secchi in acqua tiepida per 15 minuti circa. Tritate finemente la cipolla e trasferitela in una pentola capiente, aggiungete l'olio evo e accendete il fuoco a fiamma moderata. Quando la cipolla è dorata unite la dadolata di verdure (inclusi i capperi dissalati) e mescolate con cura. Aggiungete adesso i funghi porcini rinvenuti e ben strizzati, mescolate e lasciate saltare le verdure per un paio di minuti. Bagnate con un mestolo d'acqua calda o brodo vegetale, coprite con un coperchio lasciate cuocere fino a quando le verdure diventano tenere. Nel frattempo sgocciolate bene il tonno e sminuzzatelo grossolanamente. Quando le verdure sono cotte spegnete il fuoco, regolate di sale e aggiungete il tonno. Procedete con la cottura della pasta, scolatela al dente e mantecatela con il sugo di tonno e verdure. Servite ben calda.