



Diamo inizio a questa nuova rubrica con un primo piatto, una ricetta semplice e gustosissima

Il pesce Ã un degli alimenti piÃ1 completi in quanto ricco di proteine e di sali minerali quali il fosforo, il calcio, lo iodio e il ferro. Contiene anche numerose vitamine ed ha un basso contenuto di grassi. La sua carne Ã molto digeribile e facile da cucinare.

Il pesce deve essere freschissimo, controllate che abbia l'occhio vivo e limpido, la carne soda al tatto, le squame lucide, le branchie rosse e un buon odore di mare, altrimenti Ã meglio usare quello surgelato.

Per dare inizio a questa nostra nuova rubrica partiamo con un primo piatto, una ricetta semplice e gustosissima.

Spaghetti tonno e piselli

Ingredienti per 4 persone: 400 gr. di spaghetti – 350 gr. di tonno – 350 gr. di passato di pomodoro – 200 gr. di piselli – peperoncino – olio extravergine di oliva – cipolla – 1 dado – prezzemolo.

Il tempo necessario per la preparazione e di circa 1 ora e mezza, ma seguiamo il procedimento. Prendere una pentola e far soffriggere, con 2 cucchiai d'olio, la cipolla e il prezzemolo precedentemente tagliati. Aggiungere un bicchiere d'acqua insieme al dado e ai piselli e lasciate cuocere per 15 minuti.

Nel frattempo potete preparare il tonno e facendolo cuocere nell'olio insieme al passato di pomodoro, peperoncino e sale per almeno 25 minuti.

Infine cuocete gli spaghetti, per poi condirle con il sugo di tonno e di piselli.