

Pasta al pesto di zucchine e tonno



Si pensa sempre che il pesto sia qualcosa di lungo da preparare, invece lo si può fare anche velocemente e si presta bene come condimento, anche freddo, per la pasta da portare in ufficio. Oggi vi proponiamo una pasta fredda al pesto di zucchine e tonno.

Ingredienti per 2 persone

180 g di pasta (in questo caso farfalle integrali)

2 zucchine

8 gherigli di noci

80 g di tonno

1 scalogno

olio evo

sale e pepe

Preparazione

Iniziamo subito a preparare il pesto. Mettete un filo d'olio evo a scaldare in padella. Tagliate grossolanamente uno scalogno e mettetelo a rosolare in padella a fiamma bassa, finché non sarà diventato trasparente. Tagliate grossolanamente anche le zucchine e mettetele a cuocere in padella a fiamma più viva. Quando le zucchine saranno cotte, versate il contenuto

della padella nel mixer insieme ai gherigli di noci privati della pelle. Aggiungete due cucchiaini di olio evo, per legare il tutto, sale e pepe macinato al momento e tritate tutto al mixer fino ad ottenere un composto omogeneo. Lasciate raffreddare a temperatura ambiente.

Nel frattempo portate a bollore un tegame di acqua, salate e buttate la pasta.

Poiché si tratta di una pasta fredda, scolatela al dente.

Rimettete il pesto in padella e versatevi la pasta appena scolata. Saltate la pasta insieme al pesto e lasciate raffreddare.

Quando la pasta di sarà raffreddata almeno a temperatura ambiente, aggiungete il tonno dopo aver scolato il suo olio di conservazione.

Lasciate riposare in frigorifero fino al mattino successivo, quando vi porterete la vostra pasta fredda in ufficio.

[Torna alla Home](#)

[Vedi altro in Pranzo a lavoro](#)

[Vedi altri Primi](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)