



SUGO DI TONNO, POMODORO, OLIVE E CAPPERI

 2 porzioni

INGREDIENTI

- 200 grammi di di tonno in vetro al naturale sgocciolato
- 250 grammi di pomodori tagliati a cubetti
- 2 cucchiaini di capperi precedentemente sciacquati
- 50 grammi di olive nere a rondelle
- 1 unità piccola di cipolla tritata
- 2 spicchi di aglio, fresco schiacciato
- q.b di basilico fresco a piacere, q.b di sale e pepe
- 20 grammi di olio di oliva extravergine

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° In una padella capiente, scalda circa 2 cucchiaini di olio d'oliva a fuoco medio. Aggiungi la cipolla tritata e l'aglio schiacciato, facendoli soffriggere fino a quando diventano dorati.
- 2° Aggiungi il tonno in scatola sgocciolato e fai cuocere per qualche minuto, mescolando per farlo amalgamare con gli aromi.
- 3° Aggiungi i pomodori a cubetti, i capperi sciacquati e le olive nere a fette. Mescola bene e lascia cuocere a fuoco medio-basso per permettere agli ingredienti di amalgamarsi.
- 4° Condisci con sale e pepe a piacere.
- 5° Lascia cuocere a fuoco medio-basso per altri 10-15 minuti, mescolando occasionalmente per far amalgamare i sapori.
- 6° Lascia cuocere a fuoco medio-basso per altri 10-15 minuti, mescolando occasionalmente per far amalgamare i sapori.
- 7° Assaggia e aggiusta i condimenti se necessario.
- 8° Servi il sugo di tonno e capperi sopra la pasta o il riso integrale.
- 9° Servi il sugo di tonno e capperi sopra la pasta o il riso integrale.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (328 g)	% AR
ENERGIA	89 kcal	291 kcal	15 %
PROTEINE	8 g	25 g	50 %
CARBOIDRATI	2 g	8 g	3 %
ZUCCHERI	2 g	8 g	9 %
LIPIDI	5 g	18 g	25 %
GRASSI SATURI	1 g	2 g	12 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	3 g	12 %
SODIO	123 mg	403 mg	17 %