

SPAGHETTI TONNO E NOCCIOLE. CALORIE A PERSONA: 542



INGREDIENTI PER QUATTRO PERSONE:

320 GR DI PASTA FORMATO SPAGHETTI

150 GR DI TONNO SOTT'OLIO SGOCCIOLATO

40 GR DI NOCCIOLE

1 LIMONE

1 CUCCHIAIO DI MAGGIORANA

1 CUCCHIAIO DI PREZZEMOLO

5 CUCCHIAI DI OLIO NOCCIOLE CRUDE OD OLIO DI OLIVA

SALE

PEPE BIANCO

PROCEDIMENTO:

METTERE NEL FRULLATORE LE NOCCIOLE E META' DEL TONNO, 1 CUCCHIAIO DI MAGGIORANA, 1 CUCCHIAIO DI PREZZEMOLO, LA BUCCIA GRATTOGIATA DI 1 LIMONE, 5 CUCCHIAI OLIO, SALE E PEPE. LESSARE GLI SPAGHETTI IN ABBONDANTE ACQUA SALATA E CONDIRLI CON LA SALSA ED IL TONNO RIMASTO SPEZZETTATO. MESCOLARE BENE E SERVIRE.