

Pasta fredda gamberetti, zucchine e tonno: ricetta light gustosissima

Autore: Lud Vica

Data: 05 Luglio 2012



1. Lavate e affettate le zucchine dividendo ognuna in 4 parti con tagli verticali e seguenti tagli orizzontali.
2. In un tegame antiaderente fate dorare lo scalogno tagliato a metà.
3. Versate le zucchine e aggiungete un mestolo piccolo d'acqua; cuocete a fuoco lento e salate. Se volete eliminate lo scalogno.
4. Dopo 5 minuti versate i gamberetti sgusciati, nel sughetto di zuccina e coprite facendo evaporare l'acqua.
5. Cuocete per 10 minuti aggiungendo acqua solo se necessario.
6. Tagliate a cubetti i pomodorini e versateli nel sughetto di zucchine e gamberetti.
7. Cuocete ancora 5 minuti mentre fate bollire l'acqua per cuocere la pasta.
8. Scolate il tonno dalla sua acqua e pestatelo in un piattino con poco olio e il prezzemolo tritato.
9. Mettete il preparato di zucchine e gamberetti in una coppa grande per l'insalata di pasta.

10. Scolate la pasta e versatela nel condimento.
 11. Condite con olio e il tonno condito precedentemente.
 12. Amalgamate bene gli ingredienti.
 13. Fate freddare e servite come insalata di pasta o portatela sulla spiaggia come piatto unico e light.
-

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/ricette/pasta-fredda-gamberetti-zucchine-e-tonno-ricetta-light-gustosissima/>

Generato il 08/05/2026