



Pasta con atún

Spaghetti integral doria con salsa de atún

Ingredientes

- 2 Paquetes de Spaghetti Integral Doria de 250gr
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1 Cebolla Picada
- 1 Diente de Ajo Picado
- 2 latas de atún escurridas
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 250ml de crema de leche
- Perejil picado al gusto
- Sal y Pimienta al gusto

Preparación

1. En una olla grande y con abundante agua, cocina los Spaghetti Integral Doria de 9 a 12 minutos en abundante agua hirviendo, siempre teniendo en cuenta que por 1 litro de agua mezclas 1 cucharadita de sal;
2. Esta cantidad de sal es ideal para cada 100 gramos de pasta. Recuerda que la pasta integral tiene una textura y sabor distinto al de la pasta blanca.
3. Por lo que es una alternativa más nutritiva y a la vez su sabor combina muy bien con el atún y con los diistintos vegetales. Ten en cuenta que la sal se debe agregar cuando el agua empiece a hervir.
4. Al añadir los Spaghetti Integral Doria a la olla, evita romperlos, en cambio permite que el agua vaya ablandando la pasta, de modo que puedas empujarla hacia el fondo y así lograr una cocción uniforme.
5. Respecto a los vegetales, recuerda lavarlos, picando aquellos que son parte de la receta: la cebolla, el ajo y el perejil. Aparte, corta en rodajas los vegetales que funcionan como acompañamiento, es decir, el tomate y la cebolla.
6. Mientras la pasta integral se cocina, elige un sartén de buen tamaño para agregar en este la mantequilla.
7. Una vez la mantequilla se derrita, sofríe en esta la cebolla y el ajo previamente lavados y picados; hazlo durante 2 minutos.
8. Una vez la cebolla y el ajo están listos, agrega el atún, el jugo de limón y la crema de leche a la sartén, cocínalo todo durante 5

minutos a fuego bajo, luego agrega sal y pimienta al gusto.

9. Si quieres dar un toque especial a la receta, puedes elegir un atún ahumado, también puedes escoger una versión picante al incluir un toque de chipotle al plato.
10. Al preparar el acompañamiento, toma el tomate y la cebolla en rodajas para darles sabor con un poco de aceite de oliva y salpimenta al gusto.
11. Una vez están listos, escurre los Spaghetti Integrales y los mezclas con la salsa de atún.
12. Sirve el Spaghetti Integral Doria en un plato; le puedes agregar perejil picado y acompañarlo con la ensalada de tomate y cebolla roja.

Acompañamiento:

Tomate en rodajas Cebolla roja en rodajas Aceite al gusto