
Tagliatelle alle alghe

Autore: Marianna Fabianelli

Fonte: Città Nuova

L'alga spirulina, un'alga azzurra di acqua dolce, di forma stretta e allungata, è un alimento dall'elevato valore nutrizionale che può essere usato in cucina in tanti modi diversi.

L'alga spirulina, un'alga azzurra di acqua dolce, di forma stretta e allungata, è un alimento dall'elevato valore nutrizionale che può essere usato in cucina in tanti modi diversi. È venduta solitamente essiccata, pertanto dovrete farla reidratare in acqua per circa cinque minuti e poi utilizzarla, fresca o cotta, per insaporire insalate, minestrone di verdure o zuppe di pesce. In alternativa potreste acquistare direttamente la pasta all'alga spirulina e prepararla, ad esempio, come indicato nella ricetta che segue.

Ingredienti (4 persone)

320 grammi di tagliatelle con alga spirulina, 30 pomodorini ciliegia, 250 grammi di tonno fresco, 250 grammi di ceci, alcune foglie di basilico, una cipolla, olio extravergine d'oliva, q.b. di sale e di pepe nero.

Preparazione

In una padella far appassire la cipolla tagliata finemente in tre cucchiai d'olio extravergine d'oliva, unire il trancio di tonno che avrete ridotto in dadini e farlo scottare da ambo i lati; quindi aggiungere i pomodorini tagliati a metà. Regolare di sale.

In un tegame dai bordi alti mettere i ceci con l'acqua di conservazione, frullarli e scaldarli con un filo di olio e uno spicchio di aglio (che poi eliminerete).

Cuocere la pasta in abbondante acqua salata e scolarla ben al dente, ripassarla in padella con il condimento.

Preparare i piatti dei commensali ponendo sul fondo un paio di cucchiai di passata di ceci e sopra le tagliatelle. Profumare con delle foglie di basilico, macinare il pepe nero e servire.