

Trofie integrali con crema di avocado e tonno



Ingredienti:

500 g trofie fresche
1 cubetto robiola
1 avocado
1/2 limone
100 g tonno al naturale
1 zucchina

Metti nella pentola 500 ml acqua, dado vegetale, la pasta, 2-3 bucce di limone, la zucchina a cubetti, copri con MCSD e cuoci a fiamma alta finché si alza la calotta, fiamma bassa 2 minuti, mescola, spegni e lascia coperto per il tempo di cottura della pasta.

Nel frattempo frulla buccia di limone, robiola, tonno, succo di mezzo limone, metà avocado che poi aggiungi nella pasta una volta finita la cottura.

Servi con cubetti di avocado e pepe sopra.

E.S.