

MACARRONES CON ATUN Y TOMATE



Tiempo de preparación	porciones	dificultad
40 minutos	4 porciones	promedio

ingredientes:

- 400 gramos macarrones
- 3 dientes de ajo
- 1 cebolla
- 4 latas de atún pequeñas
- 1 kilo de puré de tomate (o salsa de tomate)
- tomillo seco (al gusto)
- romero seco (al gusto)
- orégano seco (al gusto)
- aceite de oliva
- sal y pimienta (al gusto)

preparación:

1. En una cacerola ancha, ponemos un chorrito de aceite a calentar a fuego suave. cuando este caliente, añadimos los dientes de ajo picados. dejamos que se cocine (a flama suave) por un par de minutos para que aromatizare el aceite con el sabor del ajo
2. A continuación, añadimos la cebolla, también picada. salpimentamos y meneamos con frecuencia mientras dejamos que se cocine durante 15 minutos. también a fuego lento.
3. Cuando a cebolla esté cocinada, añadiremos el puré de tomate. Salpimentaremos nuevamente y añadiremos también una cucharita de tomillo y romeros secos. El

orégano lo dejamos para espolvorear al final. Dejamos que se cueza unos 30 minutos, hasta que reduzca, haya concentración de sabores y el tomate, pierda el sabor a crudo

4. Mientras se cocina el tomate, ponemos abundante agua en otra olla grande. Añadimos un buen puñadito de sal y llevamos a ebullición. Cuando hierva a borbotones, añadimos los macarrones y dejamos cocer unos 12 minutos. Hasta que estén al dente. Recuerda remover con frecuencia, especialmente al inicio de la cocción, para evitar que se peguen al fondo de la olla.
5. Hecho todo esto, es el turno de escurrir los macarrones del agua. Reserva un buen vaso del agua de la cocción ya que, es posible que lo necesitemos para el final
6. Cuando la salsa de tomate haya reducido y quede con un sabor bien rico, añadimos los macarrones escurridos del agua. Agregamos también el atún en conserva y mezclamos bien todos los ingredientes. Si crees que ha quedado un poco seco, añade un poco del agua de la cocción que habíamos reservado. Dará un toque delicioso a la salsa, además de dejarla más cremosa
7. Servimos en platos individuales. Finalmente espolvoreamos con un poco de orégano seco y ¡rápido a la mesa con ello! ¡Que se enfría!