



# Miss Pot

Ciao sono Miss Pot, la casseruola grande amica della "pummarola", sul fuoco con lei qualche schizzo parte guardaci pure, ma un po' in disparte. Sai, le piaccio per il rivestimento così lei non si attacca e senza condimento: burro e olio in grandi quantità non fanno un piatto di qualità.

## ATTENZIONE!

Ora ascoltami attentamente usami solo con mamma o papà presente. E se per tanto tempo con me vuoi cucinare, è meglio il cucchiaino di legno per mescolare.

## Margherita

Io sono Margherita, la tua dietista preferita, lo sai che una cucina sana è anche saporita? Ti insegnerò a mangiare con piacere ciò che ti nutre a dovere.

## Il sugo

È il turno del sugo al pomodoro tante ricette ne fanno tesoro perché è un ingrediente fondamentale della nostra cucina tradizionale.

Il suo bel rosso dà ai piatti colore e aggiunge un buon sapore.

È anche facile da usare: né buccia né semi devi levare, con dentro tonno o pollo diventa sfizioso e ci puoi fare un primo sostanzioso. Pasta e sugo sono una coppia affiatata, un bel piatto ti dà energia per la giornata. Spaghetti, penne e maccheroni scegli tu, son tutti buoni.



# Cuciniamo insieme... il **sugo**!



## [ Sugo al tonno ]

**TEMPO DI PREPARAZIONE = 10 MINUTI**  
**+ TEMPO COTTURA PASTA**



### Ingredienti

- 1 cucchiaio da minestra di passata di pomodoro
- 2 cucchiai da minestra di tonno sott'olio sgocciolato (*meglio se fresco*)
- 1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva
- 3 o 4 foglioline di prezzemolo
- mezzo spicchio di aglio

### Preparazione

1. Metti in una casseruola l'olio con l'aglio, scaldalo per bene e aggiungi la passata di pomodoro
2. Unisci il tonno a pezzetti e un pizzico di sale
3. Aggiungi un cucchiaino di acqua di cottura della pasta al sugo per mantenerlo più morbido
4. Lava bene il prezzemolo, tritalo finemente e aggiungilo al sugo già pronto per una nota di colore

### Trucchetto

Se usi il tonno fresco, taglialo a cubetti prima di cuocerlo.

