

Gli editoriali.

La ricetta dell'insalata di pasta

Scopri la ricetta dell'insalata di pasta perfetta per l'estate e alcune varianti da provare, per portare in tavola gusto e freschezza in ogni occasione!

L'**estate** è la stagione ideale per gustare **piatti freschi e leggeri**, e l'**insalata di pasta** è una delle ricette più amate. È perfetta per un pranzo veloce, un **aperitivo** appetitoso, o da portare fuori per un **picnic** con gli amici. Versatile e deliziosa, l'insalata di pasta si presta a infinite varianti, accontentando tutti i palati. Scopriamo, quindi, insieme come fare un'insalata di pasta fredda sfiziosa, completa di ingredienti freschi e colorati, perfetta per le calde giornate estive.



Tempo preparazione: 30 minuti

Difficoltà: facile

4 persone

Ingredienti:

- 320 g di pasta corta (penne, fusilli o farfalle)
- 200 g di pomodorini ciliegia
- 150 g di mozzarella a cubetti

- 100 g di olive nere denocciolate
- 1 cetriolo
- 1 peperone giallo
- 1 cipolla rossa piccola
- 50 g di rucola
- 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- Succo di mezzo limone
- Sale e pepe q.b.
- Basilico fresco per guarnire

Procedimento

1. Cuoci la **pasta** in una pentola piena di acqua salata.
2. Scolala al dente e passala sotto un getto di acqua fredda per bloccare la cottura. Lascia raffreddare.
3. Intanto prepara gli ingredienti: lava e taglia i **pomodorini** a metà. Taglia la **mozzarella** a cubetti. Affetta le **olive** nere. Sbuccia il **cetriolo** e taglialo a rondelle sottili. Taglia il **peperone** a strisce sottili. Affetta finemente la **cipolla** rossa. Trita la rucola.
4. In un piatto da portata di dimensioni adeguate, unisci la pasta raffreddata, i pomodorini, la mozzarella, le olive, il cetriolo, il peperone, la cipolla e la rucola.
5. In una ciotola, emulsiona l'**olio extravergine di oliva** con il **succo di limone, sale e pepe**.
6. Versa il condimento sull'insalata di pasta e mescola delicatamente per amalgamare bene tutti gli ingredienti.
7. Aggiungi qualche **foglia di basilico fresco** per guarnire e porta in tavola. L'insalata di pasta fredda sfiziosa è pronta per essere gustata!

Altre ricette di insalata di pasta

Quella che abbiamo visto è solo una delle **ricette di insalata di pasta fredda** che si possono provare per preparare un pranzo gustoso anche quando fa più caldo. In realtà, esistono tanti altri modi per fare l'insalata di pasta, perché è una ricetta così versatile che può essere facilmente adattata ai tuoi gusti personali o agli ingredienti che hai a disposizione. Prova anche queste varianti sfiziose e facili da preparare.

Insalata di pasta con tonno e mais

Ingredienti per 4 persone:

- 320 g di pasta corta
- 200 g di tonno sott'olio sgocciolato
- 150 g di mais dolce
- 100 g di pomodorini
- 1 cipolla rossa
- Olive nere
- Prezzemolo fresco tritato

- Olio extravergine di oliva, succo di limone, sale e pepe

Preparazione:

- Cuoci la pasta al dente e lasciala raffreddare.
- Unisci la pasta con il tonno, il mais, i pomodorini tagliati, la cipolla affettata e le olive.
- Condisci con olio, limone, sale, pepe e prezzemolo fresco tritato. Mescola bene e servi.

Insalata di pasta con pesto e gamberetti

Ingredienti per 4 persone:

- 320 g di pasta corta
- 200 g di gamberetti cotti
- 150 g di pomodorini
- 100 g di mozzarella a cubetti
- 50 g di pesto alla genovese
- Pinoli tostati
- Basilico fresco per guarnire

Preparazione:

- Cuoci la pasta al dente e lasciala raffreddare.
- In una ciotola, unisci la pasta con i gamberetti, i pomodorini tagliati e la mozzarella.
- Aggiungi il pesto e mescola bene.
- Guarnisci con pinoli tostati e basilico fresco prima di servire.

Insalata di pasta vegana

Ingredienti:

- 320 g di pasta integrale
- 200 g di pomodorini
- 100 g di ceci cotti
- 1 peperone rosso
- 1 zuccina
- Olive verdi
- Rucola
- Olio extravergine di oliva, succo di limone, sale e pepe

Preparazione:

- Cuoci la pasta integrale al dente e lasciala raffreddare.
- Taglia i pomodorini, il peperone e la zuccina.
- In una ciotola, unisci la pasta con i ceci, le verdure tagliate, le olive e la rucola.

- Condisci con olio, limone, sale e pepe. Mescola bene e servi.

La ricetta dell'insalata di pasta, dunque, è una soluzione fresca e gustosa per l'estate. Con la sua versatilità, puoi creare infinite combinazioni: sperimenta utilizzando altri ingredienti e condimenti per trovare la tua versione preferita e per rendere così ogni pranzo estivo una festa di colori e sapori! Buon appetito!

www.bennet.com