

PRIMI PIATTI

Insalata di fusilli integrali, scamorza e avocado

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 15 min COTTURA: 15 min COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



Se avete voglia di realizzare una ricetta facile e veloce che sia perfetta per un buffet per una cena estiva o per un pranzo veloce da portare in ufficio o sotto l'ombrellone, ecco per voi un'idea che dovede assolutamente provare: l'insalata di fusilli integrali, scamorza e avocado è il piatto che non t'aspetti perché abbina ingredienti particolari che non si trovano facilmente abbinati. Ecco la ricetta perfetta! E se amate come noi l'avocado, che ne dite di farci un [panino](#)?

INGREDIENTI

FUSILLI integrali - 300 gr

AVOCADO 1

PEPERONE ROSSO ½

PEPERONE GIALLO ½

PEPERONE VERDE ½

LATTUGHINA 40 gr

SCAMORZA 200 gr

LIMONE 1

ACETO DI VINO BIANCO 4 cucchiari da tavola

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

SALE

PEPE NERO

CIPOLLOTTO 4

PREPARAZIONE

1 Per preparare una favolosa insalata di fusilli integrali, scamorza e avocado, perfetta per l'estate, dovrete partire dalle verdure.

Lavate i peperoni e rimuovete sia i semi che i filamenti bianchi dalla polpa, quindi grigliateli su di una griglia, preferibilmente in ghisa. Riduceteli, quindi, a striscioline e conditeli con l'aceto di vino.

2 Nel frattempo cuocete la pasta al dente in abbondante acqua salata, quindi scolatela e fatela freddare passandola sotto l'acqua fredda corrente.

3 Pulite i cipollotti, affettateli e fateli appassire in padella con poco olio a fuoco moderato; salateli adeguatamente.

Tagliate l'avocado a metà, rimuovete il nocciolo, tagliatelo a dadini e condite con il succo di metà limone.

4 Grattugiate la scamorza ed iniziate a condire la pasta: unite l'avocado, i cipollotti stufati e i peperoni scolati dall'aceto.

5 Lavate la lattughina, spezzettatela ed unitela alla pasta. Condite con i 3/4 della scamorza appena grattugiata. Regolate di sale e pepe ed ultimate con un bel giro d'olio extravergine d'oliva.

6 Servite aggiungendo, in ultimo, la scamorza grattugiata tenuta da parte.