

PRIMI PIATTI

Insalata di pasta e di mare

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#)

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [20 min](#) COTTURA: [11 min](#) COSTO: [medio](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



Insalata di pasta e mare: un'insalata di pasta veramente gustosa e raffinata. Per un pranzo o una cena estiva in cui non volete rinunciare ad un primo di mare ma, al tempo stesso, vi torna comodo prepararlo in anticipo per godervi gli ospiti...

INGREDIENTI

PENNETTE oppure penne o altra pasta
corta - 320 gr
COZZE 250 gr
VONGOLE 250 gr
GAMBERETTI sgusciati - 150 gr
ZUCCHINE 1
SPICCHIO DI AGLIO 1
PEPERONI 1
PREZZEMOLO 1 mazzetto
POMODORI 2
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4
cucchiaini da tavola
SALE
PEPE NERO

PREPARAZIONE

1 Lavate i frutti di mare e fateli spurgare in acqua per qualche ora.

Sgusciate i gamberetti, privateli del filo nero intestinale e lessateli per 4 minuti.



2 Tagliate a pezzetti la zuccina e lessatela per 4 minuti.



3 Pulite il peperone e i pomodori e tagliateli a dadini.



4 In pentole separate fate aprire le vongole e le cozze con un po' d'olio e di aglio.



- 5 Lessate le penne in abbondante acqua salata, scolatele, fermatene la cottura sotto l'acqua fredda.



- 6 Condite con tutti gli ingredienti preparati, quattro cucchiai di olio, una presa di sale, il prezzemolo tritato e una manciata di pepe.



