

PRIMI PIATTI

Insalata di pasta fredda

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#) PREPARAZIONE: [10 min](#) COTTURA: [10 min](#) COSTO:

[molto basso](#) REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)

NOTE: + *40 MINUTI DI RIPOSO*



Con l'arrivo dell'estate, le giornate si fanno più calde e la voglia di [piatti freschi e insalatone estive](#) diventa sempre più forte. Tra le [ricette estive](#) più amate e versatili, oltre alla classica e sempre presente [insalata di riso](#), spicca l'[insalata di pasta fredda](#).

Questo [primo piatto](#) delizioso è una [combinazione di sapori, consistenze e colori](#) che lo rendono la scelta perfetta per [pranzi all'aperto](#), [picnic](#) o se hai bisogno di una [cena veloce](#). Una delle caratteristiche più apprezzabili dell'[insalata di pasta fredda](#) è la sua [versatilità](#): puoi scegliere

tra tanti tipi di **pasta corta** come **fusilli, penne, sedani, farfalle e ruote**. Inoltre, puoi **ogni volta personalizzare** l'insalata con gli **ingredienti che più ti piacciono**, come **verdure croccanti, formaggi saporiti, affettati a cubetti e condimenti aromatici**.

Lascia **libero sfogo alla tua fantasia** e crea la tua **versione unica** di insalata di **pasta fredda**, segui **la nostra ricetta con video e passo passo fotografico** per cucinarla in modo perfetto!

Ecco altre ricette estive che dovresti provare:

[Pasta alla puttanesca fredda](#)

[Insalata di riso vegana](#)

[Frittata arrotolata](#)

[Bruschetta al pomodoro](#)

[Tortino di riso freddo](#)

INGREDIENTI PER FARE L'INSALATA DI PASTA FREDDA

PASTA formato corto. Esempio: mezze

penne rigate - 280 gr

GIARDINIERA 300 gr

MAIS GIALLO DOLCE 150 gr

TONNO SOTT'OLIO sgocciolato - 120 gr

PROSCIUTTO COTTO in una fetta - 100 gr

OLIVE NERE denocciolate - 50 gr

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4

cucchiaini da tavola

MAIONESE 2 cucchiaini da tavola

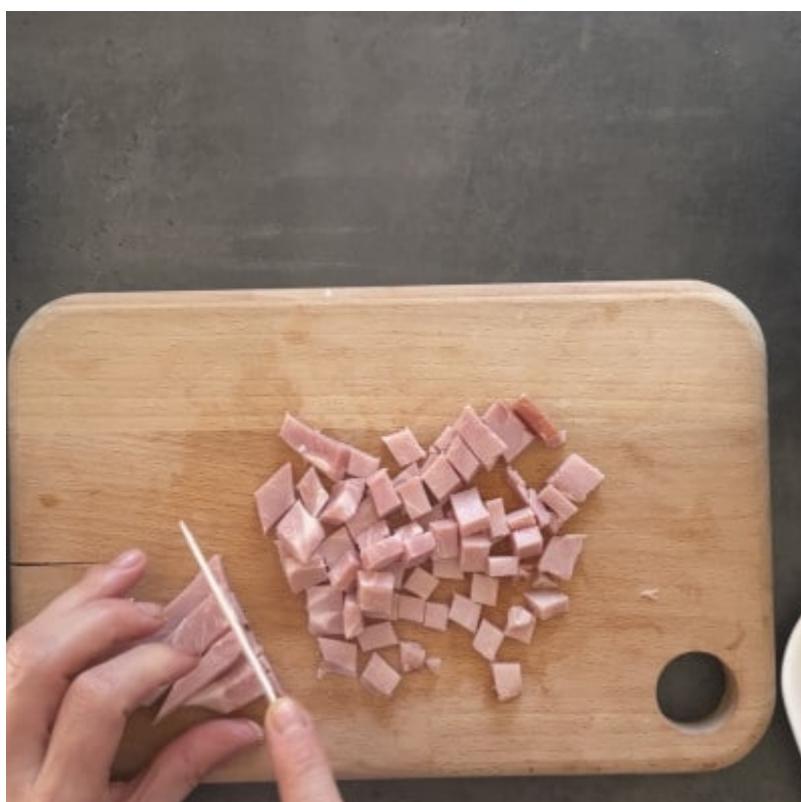
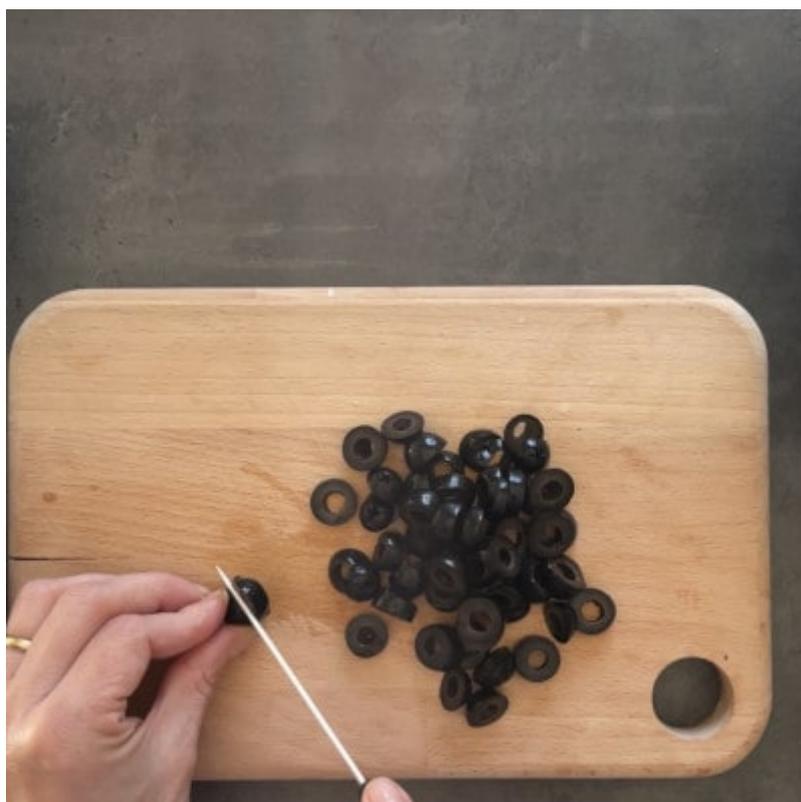
COME FARE L'INSALATA DI PASTA FREDDA

- 1** Riempi una pentola di abbondante acqua e portala ad ebollizione, quando bolle abbassa il fuoco, buttaci un pugno di sale grosso, alza di nuovo la fiamma e, quando riprende a bollire, versaci la pasta. Cuoci per il tempo indicato nella confezione. Quando la pasta sarà cotta, scolala in uno scolapasta e passala sotto l'acqua corrente fresca per bloccarne la cottura.



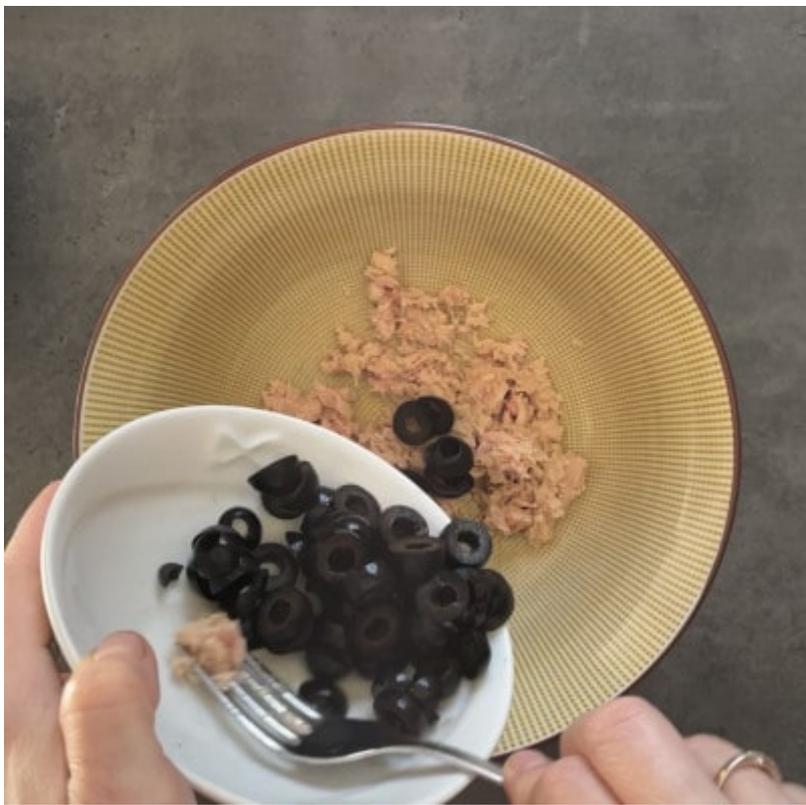
2 N.B. se vuoi risparmiare tempo, puoi preparare gli ingredienti del condimento nel mentre che cuoci la pasta.

Scola le olive dal loro liquido di conservazione, tagliale a rondelle. Taglia a strisce la fetta di prosciutto cotto e poi riduci ogni striscia a cubetti. Scola il tonno dall'olio di conservazione, mettilo in una ciotola e rompi con i rebbi di una forchetta.





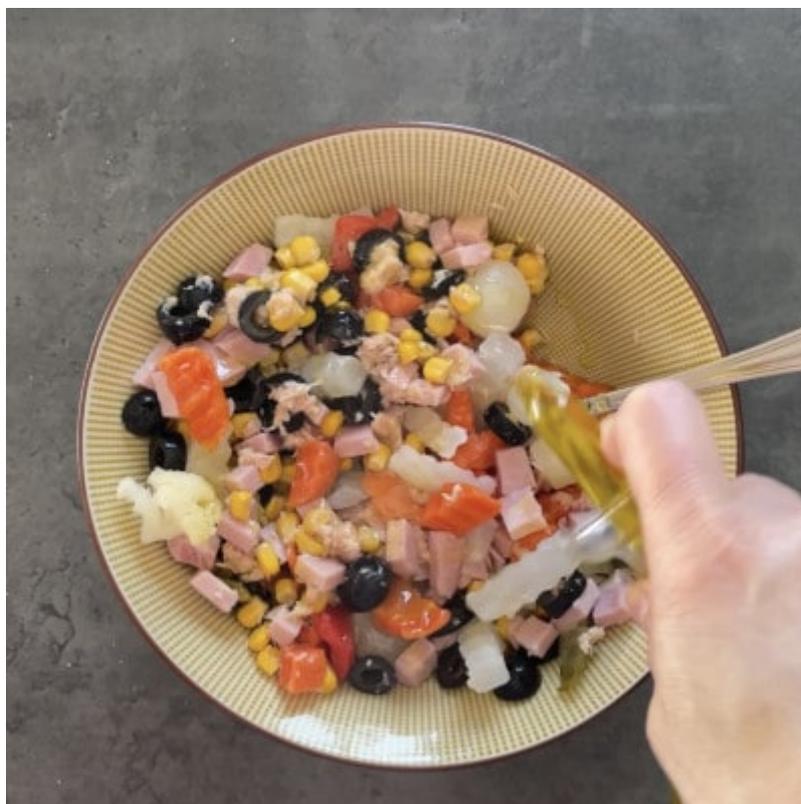
- 3 Nella ciotola con il tonno, aggiungi le olive a rondelle, il mais scolato dal suo liquido di conservazione, la gardeniera scolata e infine il prosciutto cotto.





- 4 Mescola delicatamente gli ingredienti e aggiusta di sale, condisci con un po' di olio extravergine di oliva e poi aggiungi anche la pasta ormai raffreddata.





5 Termina con due cucchiari abbondanti di maionese fredda di frigo e mescola. La tua insalata di pasta fredda è pronta per essere servita!

