

PRIMI PIATTI

Insalata di orecchiette con verdure e pesto

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

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



INGREDIENTI

ORECCHIETTE 300 gr
FAGIOLINI 150 gr
PEPERONE GIALLO 1
POMODORINI 180 gr
GRANA GRATTUGIATO 3 cucchiari da tavola
PINOLI 2 cucchiari da tè
SPICCHIO DI AGLIO 1
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 100 g circa per il pesto -
SALE
PEPE NERO
BASILICO circa 15 foglie - 1 ciuffo
GHIACCIO cubetti - 2

Fare l'insalata di orecchiette con verdure e pesto è davvero semplice e veloce ed è un piatto perfetto da presentare in tantissime occasioni. Risulta infatti ideale per una cena estiva, ma è ottimo anche da portare in ufficio o sotto l'ombrellone. Ma se messo in piccole coppette diventa anche uno stuzzicante finger food. Provate questa ricetta e diventerà un vostro cavallo di battaglia di certo! Se amate questo tipo di piatti per voi un'altra idea sfiziosa: provate questa con [rucola e farro](#)!

PREPARAZIONE

1 L'insalata di orecchiette con verdure e pesto è l'ideale per l'estate, per prepararla dovrete partire col preparare le verdure.

Lavate e spuntate i fagiolini, tagliateli a pezzi.

Mettete sul fuoco una pentola d'acqua salata e portatela a bollore.

2 Lavate il peperone, rimuovete semi e filamenti bianchi dalla polpa, quindi tagliateli a fiammifero. Lavate anche i pomodorini, quindi tagliateli a metà.

Scottate i fagiolini per 12-15 minuti nell'acqua bollente, quindi passateli nell'acqua fredda, con aggiunta di ghiaccio, per fissarne il colore verde brillante.

3 Scaldate una padella con un giro d'olio extravergine d'oliva, quindi scottate il peperoni a listarelle aggiungendo sale e pepe.

4 Passate, ora, alla preparazione del pesto: riunite in un bicchiere adatto ad un frullatore ad immersione il basilico, l'olio extravergine d'oliva, l'aglio, i pinoli, il ghiaccio ed il parmigiano. La presenza del ghiaccio permette di non surriscaldare il pesto in modo tale che conservi il bel colore brillante del basilico.

5 Lessate la pasta al dente e passatela sotto l'acqua fredda corrente. Conditela con il pesto e le verdure preparate aggiungendo dell'olio extravergine d'oliva a piacere, sale e pepe.

6 Fate riposare l'insalata di orecchiette con verdure e pesto in frigorifero per servirla molto fredda e per far insaporire alla perfezione la pasta.