

PRIMI PIATTI

Insalata di pasta alla mediterranea

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa PREPARAZIONE: 20 min COTTURA: 12 min COSTO:
molto basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



L'insalata di pasta alla mediterranea è un [primo piatto freddo](#) tanto semplice quanto buono.

A volte, la semplicità degli accostamenti unita alla scelta di materie prime di qualità sono sufficienti per ottenere risultati strepitosi. Come per le ricette dell'[insalata di pasta fredda](#) e dell'[insalata di pasta di mare](#).

A questa insalata di pasta, fatta semplicemente con pomodorini, mozzarella, olive e basilico, puoi poi andare ad aggiungere tutti gli altri ingredienti che più ti piacciono: tonno, prosciutto, pesto, ecc.

Qualche altra idea per primi piatti di pasta freddi, tra cui:

[Pasta fredda con pesto genovese, pomodorini e](#)

mozzarella

Pasta fredda alla crudaiola

Insalata di pasta e pollo

INGREDIENTI

FUSILLI 400 gr

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

POMODORINI DATTERINI 200 gr

MOZZARELLA fiordilatte - 250 gr

BASILICO 1 ciuffo

OLIVE NERE DENOCCIOLATE 80 gr

SALE

PEPE NERO

PREPARAZIONE

- 1 Per preparare l'insalata di pasta mediterranea versa la pasta in acqua bollente e salata. Portala a cottura, e poi scolala con un colapasta.

Versa la pasta scolata in una ciotola ampia e aggiungi un giro abbondante di olio. Mescola per bene e lascia raffreddare per bene.





- 2 Intanto taglia i pomodorini prima a metà e poi di nuovo a metà dopo averli girati di 90 gradi e una volta tagliati tutti, mettili da parte.

Ora taglia la mozzarella, prima a fette da circa 1 centimetro e mezzo, poi a strisce e infine a cubetti. Metti da parte anche la mozzarella.

Sfoglia un mazzetto di basilico tenendo solo le foglie e scartando quindi i gambi.





3 Una volta che la pasta è fredda, io l'ho anche messa in frigorifero, mescolata e poi aggiungi i pomodorini, le olive nere denocciolate e la mozzarella a cubetti.

Condisci con sale e pepe e aggiungi il basilico. Se vuoi aggiungi altro olio Extravergine di oliva





4 Mescola e quando l'insalata di pasta alla mediterranea è ben mischiata, impiatta.



