

PRIMI PIATTI

Insalata di pasta

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#) PREPARAZIONE: [15 min](#) COTTURA: [12 min](#) COSTO:
[molto basso](#) REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)



Questa ricetta dell'[insalata di pasta](#) è una vera salvezza quando fa caldo e non hai voglia di stare troppo ai fornelli. Con pochi ingredienti freschi e saporiti – come i pomodorini, la mozzarella e un [pesto](#) fatto in casa – porti in tavola un piatto freddo che profuma d'estate. È perfetto da preparare in anticipo, da servire durante un **pranzo all'aperto**, un **buffet tra amici** o da portare in spiaggia. Fidati, una volta provata questa ricetta, non la lasci più!

INGREDIENTI PER L'INSALATA DI PASTA

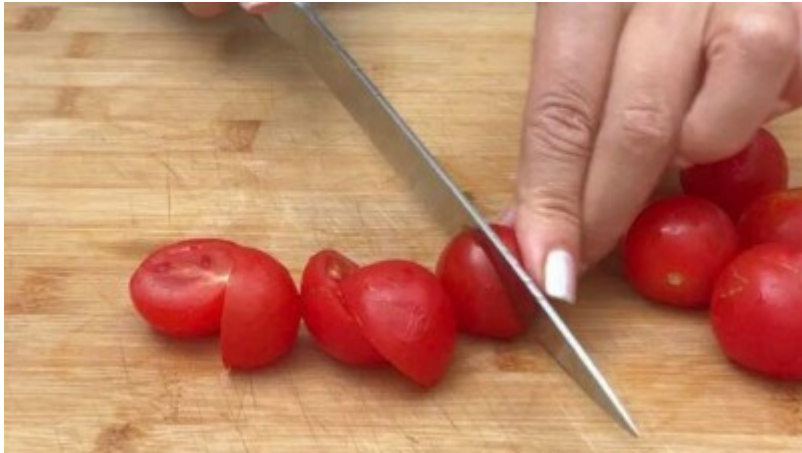
MEZZE PENNE 400 gr
POMODORI CILIEGINI 200 gr
MOZZARELLA 150 gr
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)
ORIGANO
SALE FINO

INGREDIENTI PER IL PESTO AL BASILICO

FOGLIE DI BASILICO 100 gr
PARMIGIANO REGGIANO
GRATTUGIATO 40 gr
PINOLI 30 gr
SPICCHIO DI AGLIO 1
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)
SALE FINO

COME FARE L'INSALATA DI PASTA

1 Lava e taglia a metà i pomodorini, poi mettili in una ciotola capiente.



2 Prepara il pesto: nel frullatore metti le foglie di basilico, lo spicchio d'aglio, i pinoli, il parmigiano grattugiato e abbondante olio extravergine. Frulla fino a ottenere un composto denso. Trasferisci il pesto in una ciotola, aggiusta di sale e conserva in frigorifero.



3 Condisci i pomodorini con un pizzico di sale, un po' di origano e un filo d'olio EVO.

Mescola bene.



- 4 Porta a ebollizione una pentola d'acqua, aggiungi il sale grosso e cuoci la pasta al dente, seguendo i tempi indicati sulla confezione. Una volta scolata, passala subito sotto l'acqua fredda per fermare la cottura.





- 5 Versa la pasta fredda nella ciotola con i pomodorini e aggiungi il pesto. Mescola con cura per amalgamare tutti gli ingredienti.



6 Taglia la mozzarella a dadini e uniscila alla pasta. Dai un'ultima mescolata. Riponi l'insalata di pasta in frigorifero e lasciala riposare per almeno 2 ore prima di servirla.





TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Sostituzioni furbe: Se non hai la mozzarella, va benissimo anche della provola o un formaggio a pasta filata avanzato. Anche una burrata, se ce l'hai, ci sta divinamente.

Più gusto: Vuoi rendere più ricca l'[insalata di pasta](#)? Aggiungi qualche oliva nera, del tonno sott'olio o dei capperi.

No aglio? No problem! Se non ami il sapore dell'aglio, togliilo dal pesto e otterrai comunque un condimento delizioso.

Anti-spreco: con un po' di fantasia puoi usare quello che hai in frigo per condire l'insalata di pasta, quindi fondi di salumi, sottaceti, uova sode o formaggi di vario tipo.

CONSERVAZIONE

L'insalata di pasta si conserva in frigorifero per massimo due giorni, ben chiusa in un contenitore ermetico oppure coperta con pellicola.

Toglila dal frigo 15 minuti prima di servirla, così i sapori tornano vivi e fragranti.

POTRESTI CUCINARE ANCHE...

[Farro freddo con primosale](#) Un piatto leggero e nutriente con farro, verdure e formaggio fresco.

[Riso freddo esotico](#) Una versione originale con ingredienti tropicali per un pranzo diverso dal solito.

[Pasta fredda con mozzarella e crema di peperoni](#) Morbida, cremosa e con un tocco in più grazie alla dolcezza dei peperoni.

[Insalata di quinoa](#) Perfetta per chi cerca un piatto sano ma gustoso, senza rinunciare al sapore.

[Pasta alla puttanesca fredda](#) Una rivisitazione di un grande classico in versione estiva e saporita.