SECONDI PIATTI

Insalata di patate con pesto di rucola

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 30 min COTTURA: 15 min COSTO: molto basso

L'**insalata di patate con pesto di rucola** è un piatto estivo **fresco e veloce da preparare**. Le patate, accompagnate da pomodorini, mozzarelline e uova sode, sono arricchite da un pesto di rucola fatto in casa. Perfetta come piatto unico o contorno leggero, è ideale per pranzi e cene estive.

INGREDIENTI PER IL PESTO DI RUCOLA:

RUCOLA FRESCA 80 gr

PARMIGIANO REGGIANO 60 gr

SPICCHIO DI AGLIO 1

PINOLI 25 gr

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 50 ml

SALE

INGREDIENTI PER L'INSALATA:

PATATE meglio piccole e di dimensioni simili - 700 gr

POMODORI CILIEGINI 12

MOZZARELLINE CILIEGINE 8

UOVA SODE 4

Preparazione del pesto di rucola

1 Per preparare l'insalata di patate con pesto di rucola lavate bene la rucola togliendo i gambi più duri e asciugatela con un canovaccio. Mettete nel mixer il parmigiano.

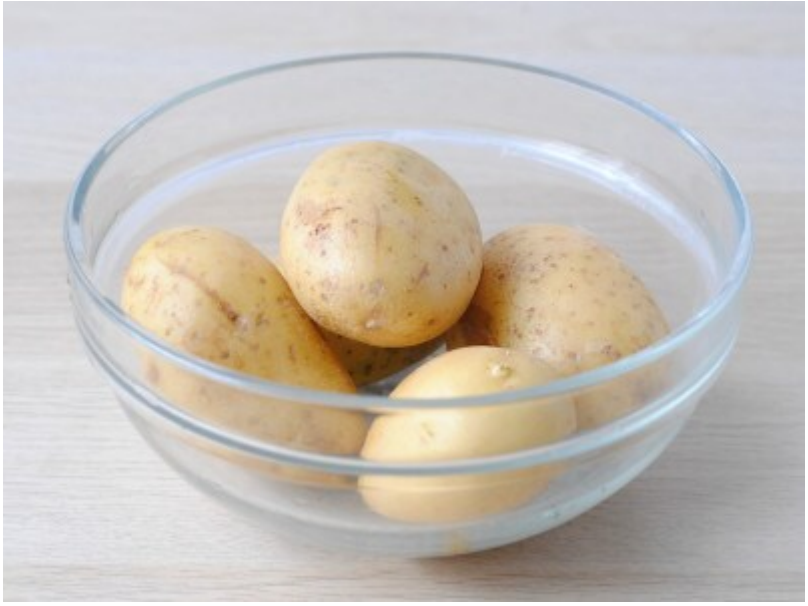
2 Aggiungete uno spicchio d'aglio, i pinoli e macinate.

3 Unite la rucola, un filo d’olio, e frullate per qualche secondo.

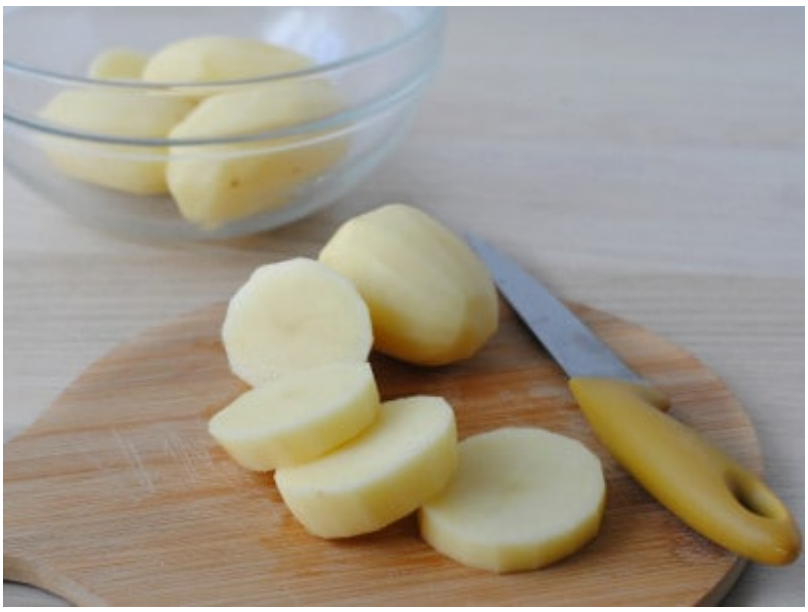
4 Unite altra rucola, olio e un cucchiaino di sale, frullate a bassa velocità fino a formare una bella crema omogenea. Togliete il pesto di rucola dal mixer ponetelo in una ciotola e irrorate con altro olio.

Preparazione dell'insalata di patate

1 Scegliete patate piuttosto piccole e di dimensioni simili, togliete la buccia e lavatele.



2 Tagliate le patate a fettine di circa 1 cm di spessore.



3 Versate l'acqua in una pentola dotata di cestello e mettetela sul fuoco. Portate l'acqua a bollore, ponete il cestello sulla pentola e collocatevi all'interno le patate. Chiudete la pentola con il coperchio. Fate cuocere le patate per 10 minuti circa.

4 Lavate i pomodorini e tagliateli in due o in quattro parti. Disponete su di un piatto da portata le patate e i pomodorini. Unite le mozzarelline, qualche fogliolina di rucola o altra insalatina e un uovo sodo tagliato in quattro. Irrorate con il pesto di rucola.

Trucchi, consigli e riduzione dello spreco alimentare

Il pesto di rucola può essere preparato in anticipo e conservato in frigo per alcuni giorni.
Se ti avanzano patate cotte, usale per preparare una frittata o un'insalata diversa.
Aggiungi tonno, gamberetti o altre verdure a piacere per variare la ricetta.
Per un pesto più delicato, sostituisci i pinoli con mandorle o noci.

Come conservare l'insalata di patate con pesto di rucola

Conserva l'**insalata di patate con pesto di rucola** in frigorifero per massimo 1 giorno. Il pesto di rucola, se coperto con olio e conservato in barattolo ermetico, dura fino a 3 giorni in frigo. Non

adatta alla congelazione.

Potresti cucinare anche...

Insalata di patate, fagiolini e uova – fresca e leggera, perfetta per l'estate.
Insalata di pasta mediterranea – colorata e saporita, con pomodorini e olive.
Pasta fredda al pesto – semplice e gustosa, ideale per picnic.
Insalata di farro con verdure – ricca e nutriente, ottima anche come piatto unico.
Insalata di riso basmati – un piatto esotico e profumato.