

PRIMI PIATTI

# Insalata di penne, pomodori, olive e capperi

di: *Maria*

DOSI PER: 44 persone    DIFFICOLTÀ: bassa    PREPARAZIONE: 10 min    COTTURA: 15 min    COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



Se siete alla ricerca di un primo piatto perfetto per una cena tra amici o fresco e che si possa preparare anche in anticipo, la ricetta dell'insalatata di penne, pomodori, olive e capperi è proprio ciò che fa al caso vostro. Semplice da fare ma allegra e colorata, vi permetterà di giocare in anticipo nelle giornate più calde. Una proposta questa ideale anche per i buffet o un aperitivo, ma decisamente perfetta da portare sotto l'ombrellone in ufficio. Provate questa ricetta e se amate le paste fredde, ecco per voi anche un'altra idea: [cous cous di verdure!](#)

## INGREDIENTI

PENNETTE 300 gr

POMODORINI CILIEGIA 400 gr

OLIVE NERE 180 gr

CAPPERI SOTTO SALE 40 gr

PREZZEMOLO abbondante - 1 ciuffo

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

SALE

PEPE NERO

PECORINO STAGIONATO grattugiato -

## PREPARAZIONE

- 1** L'insalata di pennette, pomodorini, olive e capperi è molto veloce da preparare e perfetta per l'estate. Per prepararla mettete sul fuoco da subito una pentola colma d'acqua, salatela adeguatamente, quindi, non appena spicca bollore, aggiungete le pennette che dovranno cuocere al dente.
- 2** Una volta cotte, scolate le pennette e fatele freddare velocemente o sotto l'acqua fredda corrente o in acqua ghiacciata.
- 3** Passate nel frattempo alla preparazione del condimento: lavate i pomodorini e tagliateli a metà, rimuovete l'acqua di vegetazione con i semi e tagliate la polpa rimasta a striscioline.
- 4** Scolate le olive dall'acqua di conserva e tagliatele a rondelle. Lavate anche il prezzemolo, quindi tritatelo.
- 5** Ora tutti gli ingredienti sono pronti per realizzare l'insalata di pennette con pomodorini,

olive e capperi: condite la pasta fredda con i pomodorini, le olive, i capperi ed il prezzemolo. terminate di condire con olio, sale, pepe e del pecorino grattugiato a piacere.

- 6 Fate riposare l'insalata di pennette con pomodorini, olive e capperi in frigorifero per almeno un'ora per poterla servire fredda e ben insaporita.