

PRIMI PIATTI

Pasta fredda alla crudaiola

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#) PREPARAZIONE: [10 min](#) COTTURA: [10 min](#) COSTO:

[basso](#) REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)



La **pasta fredda alla crudaiola** è il piatto estivo perfetto: veloce, fresca e ricca di gusto. Con pomodorini, tonno e olive taggiasche, **si prepara in pochi minuti** ed è ideale per pranzi al mare, in ufficio o picnic. È una ricetta talmente versatile che potete considerarla una base da arricchire come più vi piace. È un classico intramontabile, un po' come la [pasta fredda con pesto genovese](#) o la saporita [insalata di riso](#), altri due piatti che in estate non mancano mai.

INGREDIENTI PER FARE LA PASTA FRESCA ALLA CRUDAIOLA

POMODORINI DATTERINI 350 gr

FARFALLE 320 gr

TONNO SOTT'OLIO peso non sgocciolato -
250 gr

OLIVE TAGGIASCHE 3 cucchiaini da tavola

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 6
cucchiaini da tavola

AGLIO 1 spicchio

BASILICO 1 ciuffo

SALE

PEPE NERO

COME SI FA LA PASTA FREDDA ALLA CRUDAIOLA

1 Il bello di questa ricetta è che prepari il condimento nello stesso periodo in cui cuoci la pasta, in questo modo ottimizzi al massimo il tuo tempo in cucina.

Porta ad ebollizione una pentola con abbondante acqua salata e cuoci la pasta per il tempo indicato sulla confezione.

Nel frattempo lava e asciuga i pomodorini, toglie il picciolo, infine tagliali in quarti.



2 Trasferisci i pomodorini in una ciotola. Togli l'anima allo spicchio d'aglio e tritalo finemente, lava e trita le foglie di basilico, scola le olive e tritale grossolanamente. Riunisci

tutti gli ingredienti tritati nella ciotola con i pomodorini, condisci con sale fino, pepe nero e 4 cucchiari di olio, mescola bene per fare insaporire.



- 3** Sgocciola il tonno dal suo olio di conservazione, rompiilo in pezzi con una forchetta prima di aggiungerlo al resto degli ingredienti. Mescola.



4 Quando la pasta è pronta, scolala su uno scolapasta posizionato nel lavello della cucina, apri l'acqua fredda del rubinetto (diamo per scontato che sia potabile) e butta il getto sopra la pasta, in questo modo fermerai la cottura. Sgronda bene l'acqua in eccesso muovendo energicamente lo scolapasta sopra la vasca del lavandino e poi uniscila nella ciotola con il condimento.

Servi la pasta alla crudaiola a temperatura ambiente o fredda di frigo.



TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Per un condimento più saporito: Prepara il condimento con i pomodorini, le olive, il basilico e l'olio qualche minuto prima e lascialo "marinare" a temperatura ambiente.

Se hai pomodorini troppo maturi, questa ricetta è perfetta per recuperarli.

Aggiungi cubetti di mozzarella, capperi o rucola se li hai in frigo.

COME CONSERVARE LA PASTA FREDDA ALLA CRUDAIOLA

La **pasta fredda alla crudaiola** si conserva benissimo in frigorifero per 1-2 giorni, chiusa in un contenitore ermetico. Anzi, il giorno dopo è quasi più buona! Prima di servirla, tirala fuori dal frigo una decina di minuti prima e, se necessario, aggiungi un altro filo d'olio per "ravvivarla".

POTRESTI CUCINARE ANCHE...

Pasta fredda al limone: Un primo piatto fresco e profumatissimo, che sa d'estate e si prepara in un attimo.

Orecchiette con fagiolini, pomodori e tonno: Un piatto unico completo e saporito, che unisce pasta, verdure e proteine.

Insalata di riso vegana: alternativa al classico riso freddo, tutta a base di verdure.

Pasta fredda con mais e pomodorini: colorata e fresca, ideale per i pranzi veloci.

Cous cous freddo con verdure: alternativa senza pasta, pronta in un attimo.