

PRIMI PIATTI

Insalata di pasta e di mare

di: *Cookaround*

LUOGO: *Europa / Italia*

DOSI PER: *4 persone* DIFFICOLTÀ: *bassa* PREPARAZIONE: *20 min* COTTURA: *11 min* COSTO: *medio*

REPERIBILITÀ ALIMENTI: *facile*



Insalata di pasta e mare: un'insalata di pasta veramente gustosa e raffinata. Per un pranzo o una cena estiva in cui non volete rinunciare ad un primo di mare ma, al tempo stesso, vi torna comodo prepararlo in anticipo per godervi gli ospiti...

INGREDIENTI

PENNETTE oppure penne o altra pasta

corta - 320 gr

COZZE 250 gr

VONGOLE 250 gr

GAMBERETTI sgusciati - 150 gr

ZUCCHINE 1

SPICCHIO DI AGLIO 1

PEPERONI 1

PREZZEMOLO 1 mazzetto

POMODORI 2

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4

cucchiaini da tavola

SALE

PEPE NERO

PREPARAZIONE

1 Lavate i frutti di mare e fateli spurgare in acqua per qualche ora.

Sgusciate i gamberetti, privateli del filo nero intestinale e lessateli per 4 minuti.



2 Tagliate a pezzetti la zucchini e lessatela per 4 minuti.



3 Pulite il peperone e i pomodori e tagliateli a dadini.



4 In pentole separate fate aprire le vongole e le cozze con un po' d'olio e di aglio.



- 5 Lessate le penne in abbondante acqua salata, scolatele, fermatene la cottura sotto l'acqua fredda.



- 6 Condite con tutti gli ingredienti preparati, quattro cucchiai di olio, una presa di sale, il prezzemolo tritato e una manciata di pepe.



