

PRIMI PIATTI

## Insalata di pasta fredda con zucchini e menta: la ricetta estiva veloce

---

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

DOSI PER: [2 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [bassa](#)    PREPARAZIONE: [15 min](#)    COTTURA: [15 min](#)    COSTO:

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

NOTE: + 3 ORE DI RIPOSO IN FRIGORIFERO

---



Quando le temperature salgono, la voglia di stare ai fornelli sparisce, vero? Ecco perché un'ottima **insalata di pasta fredda con zucchini e menta** è la soluzione che stavi cercando.

Si tratta di un primo piatto estivo velocissimo: ti basteranno **solo 15 minuti** tra preparazione e cottura. Il mix di verdure fresche, unito al profumo inconfondibile della menta e della scorza di limone, ti conquisterà al primo assaggio.

È la ricetta perfetta se desideri un **pranzo al sacco sfizioso** e leggero, ideale da portare sotto l'ombrellone o per una pausa pranzo fresca in ufficio.

Se sei un vero amante di questi primi piatti pratici e salva-cena, ecco altre idee fresche che devi assolutamente assaggiare:

La classica ricetta della [pasta fredda](#), da personalizzare in mille modi.

Una coloratissima e ricca [insalata di pasta fredda](#).

La saporita e sempre apprezzata [pasta fredda al tonno](#).

L'intramontabile leggerezza della [pasta fredda alla crudaiola](#).

La golosa variante della [pasta fredda con pesto genovese, pomodorini e mozzarella](#).

Hai in programma una bella tavolata con amici e parenti? Lasciati ispirare dal nostro speciale per il weekend con [10 ricette per il fine settimana estivo: insalate, paste fredde e piatti di mare](#).

## INGREDIENTI PER FARE LA PASTA FREDDA CON ZUCCHINE E MENTA

PASTA CORTA 160 gr

ZUCCHINE 2

CAROTE 2

POMODORI CILIEGINI 100 gr

FOGLIE DI MENTA

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

SALE

PEPE

SCORZA DI LIMONE

## COME FARE LA PASTA FREDDA CON ZUCCHINE E MENTA

- 1 Inizia spuntando le **zucchine** e tagliandole a dadini. Pela le **carote** e fai lo stesso, riducendole a cubetti.

Procedi tritando finemente la **cipolla** al coltello.

Dividi a metà i **pomodorini** ed elimina la polpa interna con un cucchiaino o uno scavino.

Non buttarla: puoi comodamente **conservarla per altre ricette!**

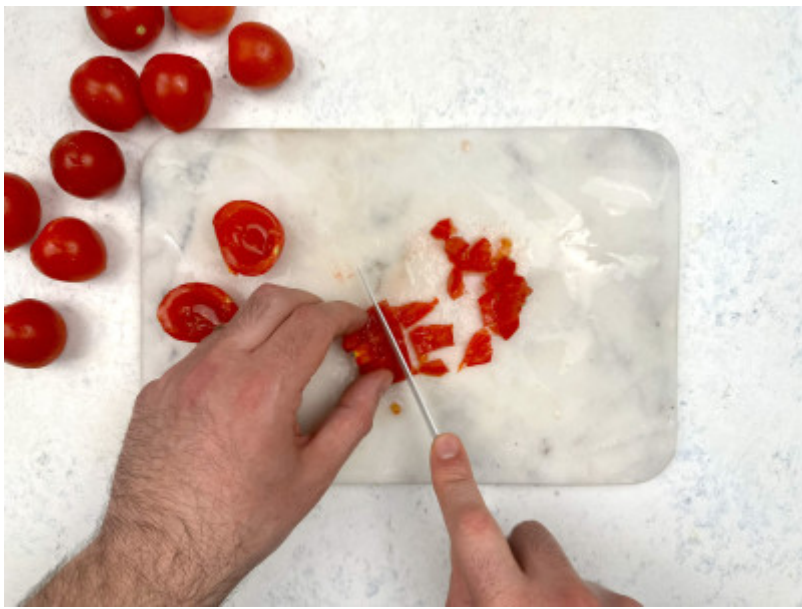




**2** Taglia i **pomodorini** a piccoli cubetti e tienili da parte.

In una padella versa l'**olio**, aggiungi la **cipolla** e fai imbiondire per qualche minuto.

Aggiungi le **carote**, cuoci a fiamma alta per circa **5 minuti** e infine unisci le **zucchine**.





**3** Regola di **sale e pepe** e fai andare sul fuoco per altri **10 minuti**.

Intanto cuoci la pasta in **acqua bollente salata** e scolala al dente.

Trasferiscila quindi in una ciotola e aggiungi le **carote** e le **zucchine**.

Mescola con cura e fai **raffreddare completamente** a temperatura ambiente.





4 Una volta che la pasta sarà fredda, unisci i **pomodorini** e le foglie di **menta**.

Mescola bene e lascia riposare in frigorifero per 1-2 ore.

Impiatta e completa con altre foglioline di menta fresca e la scorza di limone grattugiata.





## COME CONSERVARE L'INSALATA DI PASTA FREDDA

Puoi conservare la tua pasta fredda in **frigorifero per 2-3 giorni**, ben chiusa all'interno di un **contenitore ermetico**.

Un piccolo consiglio: se decidi di prepararla con largo anticipo, aggiungi la **menta fresca** e la **scorza di limone** solo poco prima di servire. In questo modo manterrai intatti tutti i profumi e la freschezza del piatto.

Il giorno dopo sarà **ancora più saporita**, perché gli ingredienti avranno avuto tutto il tempo di amalgamarsi alla perfezione!

## I CONSIGLI DELLO CHEF: TRUCCHI E VARIANTI

Vuoi rendere la tua pasta fredda ancora più speciale? Prova ad aggiungere della **feta sbriciolata** o delle mozzarelline per un tocco cremoso.

Se cerchi un piatto unico completo, unisci del **tonno in scatola** sgocciolato o dei piccoli gamberetti appena sbollentati.

Per dare una nota croccante irresistibile, aggiungi una manciata di **pinoli tostiti** o delle mandorle a scaglie direttamente nei piatti.

Ecco un piccolo trucco da chef: **non raffreddare mai la pasta sotto l'acqua corrente!** Perderesti sapore e amido prezioso.

Piuttosto, scolala bene al dente, stendila in una teglia larga, aggiungi un **filo d'olio** e lasciala raffreddare a temperatura ambiente.