

PRIMI PIATTI

Insalata di pasta patate e fagiolini: la ricetta estiva facile

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#) PREPARAZIONE: [15 min](#) COTTURA: [30 min](#) COSTO:

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

NOTE:

LA COTTURA INCLUDE IL TEMPO PER L'EBOLLIZIONE DELL'ACQUA E LA COTTURA DIFFERENZIATA DELLE VE.



Se cerchi un **primo piatto estivo** che sia fresco, nutriente e facilissimo da preparare, questa **insalata di pasta patate e fagiolini** è la soluzione definitiva per i tuoi pranzi sotto l'ombrellone o in ufficio.

Dimentica la solita [pasta fredda al tonno](#): oggi ti propongo una **variante vegetariana** che si ispira ai sapori della tradizione, richiamando l'abbinamento classico delle [trofie al pesto con patate e fagiolini](#), ma declinato in una veste fredda e leggerissima.

Questa ricetta è perfetta se hai voglia di una [pasta fredda](#) diversa dal solito, capace di saziare senza appesantire. Se invece preferisci sapori più mediterranei o consistenze più avvolgenti, puoi dare un'occhiata anche alla [pasta fredda alla crudaiola](#) o alla sfiziosa [pasta fredda con mozzarella e crema di peperoni](#).

Prepararla è davvero un gioco da ragazzi: ti basta seguire pochi passaggi per ottenere una **consistenza perfetta** e verdure dal colore brillante. E se cerchi un tocco di sapore in più, puoi persino trarre ispirazione dai [fagiolini in padella al limone](#) per una nota agrumata, oppure puntare sul grande classico della [pasta fredda con pesto genovese pomodorini e mozzarella](#).

Mettiamoci subito all'opera: scopri come trasformare pochi **ingredienti semplici** in un successo assicurato!

TUTTO L'OCCORRENTE PER 4 PERSONE: INGREDIENTI FRESCHI E SEMPLICI

PATATE medie - 2

FAGIOLINI 200 gr

PASTA formato corto - 320 gr

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

SALE FINO

SALE GROSSO Per l'acqua della pasta -

BASILICO FRESCO Opzionale -

COME PREPARARE L'INSALATA DI PASTA PATATE E FAGIOLINI PER 4

- 1 Inizia ponendo sul fuoco una **pentola capiente** con abbondante acqua salata. Non appena l'acqua raggiunge il bollore, versa la **pasta corta** e cuocila seguendo i tempi riportati sulla confezione.

Scola la pasta **molto al dente** e passala immediatamente sotto un getto di **acqua fredda** corrente: questo "shock termico" è fondamentale per bloccare la cottura e mantenere la consistenza ideale per un'insalata fredda.

Trasferisci la pasta in una ciotola ampia, aggiungi un **filo d'olio extravergine d'oliva** e mescola con cura. Questo accorgimento eviterà che i chicchi si attacchino tra loro mentre la pasta finisce di **raffreddare completamente**.

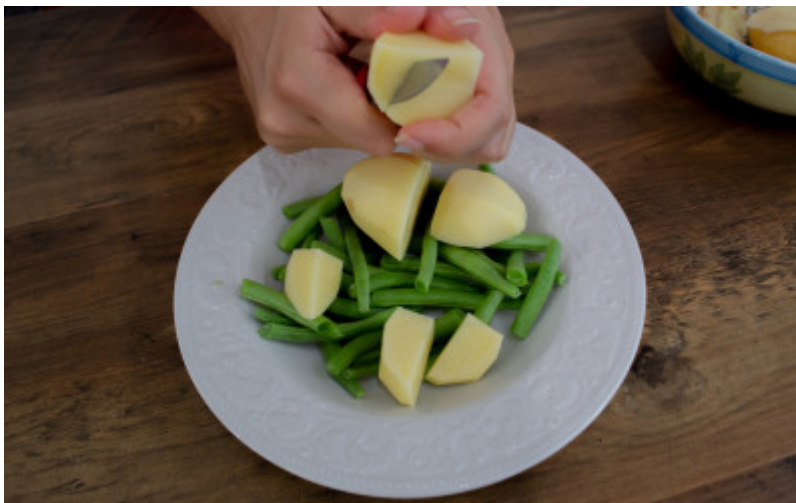


2 Mentre l'acqua per le verdure raggiunge il bollire, dedicati alla preparazione: lava i **fagiolini**, rimuovi le estremità e tagliali a metà. Pela le **patate** e riducile a **cubetti uniformi** di circa 1,5 cm per garantire una cottura omogenea.

Per ottenere un risultato perfetto, utilizza la tecnica della **cottura differenziata**: quando l'acqua bolle, versa per prime le patate. Lasciale cuocere da sole per circa **5-7 minuti**, poiché richiedono più tempo rispetto ai fagiolini.

Trascorso questo tempo, aggiungi i fagiolini nella stessa pentola e prosegui la cottura per altri **8-10 minuti**. In questo modo, entrambe le verdure risulteranno **tenere ma sode**,

evitando che i fagiolini si sfaldino o che le patate restino crude al cuore.



3 Una volta ultimata la cottura, scola le **patate e i fagiolini** e passali immediatamente sotto l'acqua fredda corrente. Questo passaggio è essenziale per fissare il **colore verde brillante** delle verdure e bloccarne la cottura residua.

Unisci le verdure alla pasta che avevi preparato in precedenza, aggiungi un ultimo **giro d'olio extravergine d'oliva** a crudo e mescola con cura per distribuire i sapori in modo omogeneo.

Trasferisci il tutto in una **pirofila da portata**. Per un risultato ottimale, ti consiglio di lasciar riposare la tua **insalata di pasta** in frigorifero per almeno 30 minuti prima di portarla in tavola: il freddo esalterà il profumo dell'olio e la compattezza degli ingredienti.



COME CONSERVARE L'INSALATA DI PASTA PATATE E FAGIOLINI

Come conservare l'insalata di pasta patate e fagiolini

Se hai intenzione di preparare questo piatto in anticipo o se ti avanza qualche porzione, puoi conservarla in **frigorifero per un massimo di 24 ore**. È fondamentale utilizzare un **contenitore a chiusura ermetica** per evitare che la pasta assorba gli odori del frigo e che le patate si secchino.

Prima di riporla, assicurati che la pasta sia **ben condita con l'olio**: questo creerà un velo protettivo che impedirà ai vari ingredienti di attaccarsi tra loro. Se al momento di servirla ti sembra leggermente asciutta, aggiungi un **cucchiaino di acqua a temperatura ambiente** o un filo d'olio a crudo per ravvivare subito la consistenza.

IL CONSIGLIO DELLO CHEF

Per rendere questa ricetta davvero indimenticabile, aggiungi una nota croccante: prima di servire, spolvera il piatto con dei **pinoli tostati** o dei gherigli di noce tritati grossolanamente. Se invece ami i sapori decisi, prova a mantecare il tutto con un cucchiaino di **pesto di basilico** allungato con un po' d'olio: trasformerai un piatto semplice in un primo da veri intenditori!