

Insalata di pasta alla mediterranea *(Primi piatti asciutti)*



Preparazione

Tagliare i pomodorini in quarti e le olive (dopo averle denocciolate) e i capperi a pezzetti e mescolarli in una terrina. Tagliare il basilico a pezzetti e mescolarlo al resto degli ingredienti. Tagliare la mozzarella a dadini e mescolarla al resto degli ingredienti. Aggiungere la pasta al condimento dopo averla cotta e fatta raffreddare sotto acqua fredda. Servire l'insalata di pasta dopo averla lasciata riposare per un'ora.

Consigli

Preparate abbondante insalata di pasta alla mediterranea e lasciatela riposare più a lungo possibile in frigo: gli aromi ed i sapori dei suoi ingredienti si sprigioneranno al meglio! Altro consiglio: quando scolate la vostra pasta, prima di condirla, passatela sotto il getto d'acqua fredda per fermare la cottura e poi aggiungeteci un filo di olio extravergine di oliva. E' un trucco perfetto per le paste fredde, perchè impedisce loro di impaccarsi e diventare collose!

Curiosità

Se vi piace l'aglio, non abbiate paura di abbondare: toglietegli l'anima e gustatelo in quantità. Esso è ottimo per tenere la pressione sanguigna bassa, controllare i livelli di colesterolo ed inoltre è un ottimo antiossidante.

Informazioni

Preparazione 15 minuti

Cottura 10 minuti

Dosi per 2 persone

Difficoltà Facile

la terra di Puglia



ACQUISTA SUL NOSTRO SHOP

Autentici prodotti di Puglia solo su
shop.laterradipuglia.it

Sconto del 10%

utilizzando questo codice entro 31/12

RICETTE-2016

[clicca qui per accedere](#)

Ingredienti

Pasta 250 grammi

Aglio 1 spicchio

Olive nere 20 grammi

Capperi 5 grammi

Pomodori secchi 10 grammi

Pomodorini 200 grammi

Mozzarella 1 grammo

Olio extra vergine di oliva

Basilico