

Ricetta: **Insalata di pasta**

Author: WWW.MISYA.INFO

L'Insalata di pasta è una delle ricette tipiche che si preparano durante l'estate. Questa è la mia ricetta per preparare l'insalata di pasta, con pomodorini, rucola, tonno, mais e l'immane basilico. Potete prepararla in anticipo e poi servirla al momento durante una cena fredda o un picnic al mare, magari servita in delle coppette mono-dosi :) Facile e veloce da preparare è un piatto che piacerà a tutti. Ovviamente potete arricchire il condimento aggiungendo olive o pezzetti di mozzarella, ma questa versione è sicuramente più leggera ;)

Ingredienti per 4 persone:

350 gr di pasta (tipo penne rigate)

300 gr di pomodorini

200 gr di mais

150 gr di tonno al naturale

60 gr di rucola

1 fascetto di basilico

olio

sale

pepe

Tempo di preparazione: 15 min

Tempo di cottura: 10 min

Tempo totale: 25 min + 3 ore in frigo

Procedimento per preparare l'insalata di pasta

Lavate i pomodorini, tagliateli in 4 parti e metteteli in una ciotola con basilico, olio, sale e pepe. Mescolate e fate insaporire per un'ora.

Cuocere la pasta in abbondante acqua salata e scolarla al dente, condite con un filo d'olio extravergine d'oliva e far raffreddare.

Nella ciotola con i pomodori, aggiungere il mais, il tonno e la rucola.

Mescolare tutto il condimento e aggiustate di sale

Quindi aggiungere la pasta fredda.

Mescolare delicatamente ma in modo da condire bene l'insalata di pasta e rimettere in frigo per 2 ore circa coperta con una pellicola trasparente.

Servire nei piatti aggiungendo, se serve, un filo d'olio a crudo.