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'immancabile basilico. Potete prepararla in anticipo e poi servirla al momento durante una cena fredda o un pic nic al mare , magari servita in delle coppette monodosi :) 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
120 gr di tonno 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 + 2 ore in frigo
Procedimento per preparare l'insalata di pasta
Per prima cosa tagliare in 4 i pomodornini, salarli, peparli, aggiungere il basilico e abbondante olio d'oliva e mettere in frigo per 1 ora, in modo tale che il succo del pomodoro scarichi nell'olio.

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, i pomodori aggiungere il mais, il tonno e la rucola

Mescolare tutto il condimento, quindi aggiungere la pasta fredda.
Mescolare dlicatamente 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 e buon appetito con questa freschissima insalata di pasta.

Copyright © 2010 WWW.MISYA.INFO