

Ricetta: **Insalata di pasta zucchine e menta**

Author: WWW.MISYA.INFO

Con questa ricetta di insalata di pasta voglio accontentare chi mi chiede di inserire qualche ricetta light in più sul sito. Senza perdere di gusto, ho preparato un' insalata di pasta con zucchine grigliate, menta e philadelphia molto leggera e gustosa. Le zucchine sono uno degli alimenti che preferisco di più in questo periodo perchè possono essere preparate in mille modi: alla griglia, saltate in padella, in pastella ma anche crude in insalata e visto che piacciono tanto anche a voi, vi presento la prima insalata di pasta della stagione, vi gusta?

Ingredienti per 4 persone:

350 gr di pasta rigata
2 zucchine
1 fascetto di menta
80 gr di philadelphia
sale
olio

Tempo di preparazione: 15 min

Tempo di cottura: 25 min

Tempo totale: 40 min

Procedimento per preparare l' insalata di pasta con zucchine, menta e philadelphia

Lavate e spuntate le zucchine e tagliate nel senso della lunghezza delle fette dello spessore di circa un centimetro. Grigliate le zucchine sulla piastra

Una volta raffreddate, tagliate le zucchine a striscioline e riponetele in una terrina. Aggiungete la menta, sale e olio.

Mescolare delicatamente e lasciare insaporire per almeno mezzora.

Nel frattempo cuocete la pasta in abbondante acqua salata. Scolatela al dente e passatela sotto l'acqua per interrompere la cottura. Una volta raffreddata la pasta, versarla nel condimento di zucchine e menta.

Mescolare delicatamente quindi aggiungete la philadelphia a tocchetti.

Riporre l'insalata di pasta con le zucchine in frigo a raffreddare per almeno mezzora. Servire l'insalata di pasta zucchine, menta e philadelphia e buonappetito!