



Insalata di pasta Mediterranea

🍷 Categoria: Portate - Piatti Freddi



Informazioni Generali

Preparazione: 10 min	Cottura: 7-8 min	Dosi per: 4 persone
Costo: Basso	Difficoltà: Bassa	

Nota Aggiuntiva: + il tempo di raffreddamento

L'insalata di pasta mediterranea è una fresca pietanza, preparata con ingredienti semplici e leggeri, che potrete preparare con largo anticipo e conservare in frigorifero per un paio di giorni. In estate più che mai, il profumo del basilico e il sapore dei pomodori raggiungono il culmine e bastano, insieme alla mozzarella fresca e al gustoso tonno a insaporire senza appesantire questa fresca insalata di pasta .



Ingredienti

<p>» Basilico fresco 20 foglie </p>	<p>» Pepe (o peperoncino fresco) a piacere </p>
<p>» Mozzarella ciliegia 200 gr </p>	<p>» Pomodori ciliegino 250 gr </p>
<p>» Olio di oliva extravergine q.b. </p>	<p>» Sale q.b. </p>
<p>» Olive nere (o verdi) denocciolate 40 gr </p>	<p>» Tonno sott'olio 200 gr (peso sgocciolato) </p>
<p>» Pasta farfalle (o altro) 320 gr </p>	

Preparazione



Fatelessare la pasta in una pentola di acqua bollente e salata (1), Lavate e tagliate i pomodorini in piccoli pezzi (4 o 8 a seconda delle dimensioni) e riducete le olive nere in rondelle (2-3).



Fatesgocciolare l'olio del tonno (4) in un' insalatiera dove aggiungerete anche i pomodorini (5) e le foglie di basilico spezzettate con le mani: mescolate per bene (6)



scolate la pasta quando sarà molto al dente e fermate la cottura ponendola sotto un getto di acqua fredda (7), quindi unite nell'insalatiera anche la pasta ben scolata e fredda (8). Unite poi ora le olive nere (9),



le mozzarelline (10) e il tonno sbriciolato con i rebbi di una forchetta (11): mescolate, e lasciate insaporire il tutto per almeno mezz'ora prima di servire, completando il tutto con un filo di olio extravergine di oliva (12).

Consiglio

Se avete in programma di **conservare l'insalata di pasta** mediterranea per qualche giorno in frigorifero, ricordatevi di non incorporare i **tomodori** da subito, poiché **tendono ad acidirsi**. Aggiungeteli al momento di gustarla.

Il consiglio del sommelier



L'insalata di pasta nasce dall'amore degli italiani per la pasta, ai cui non vogliono rinunciare nemmeno nelle torride giornate estive. Si tratta di un piatto semplice ma estremamente stuzzicante e fresco. La tendenza dolce della pasta e delle mozzarelline vanno abbinate a vini freschi e sapidi, non solo per bilanciarne i sapori, ma anche perché più adatti alla stagione estiva. L'aroma inconfondibile del tonno e del basilico devono essere bilanciati da un vino morbido e abbastanza persistente. Dal momento che è un piatto fresco ma abbastanza sostanzioso, meglio prediligere vini con una media compostità. Infine la succulenza del piatto richiederebbe un vino con un buon tenore alcolico, ma questo non è strettamente necessario, specie perché l'alcolicità del vino poco si addice all'estate. Con l'insalata di pasta vi suggeriamo un **Chiaretto del Garda**, vino rosé fresco e profumato, o un **Pigato**, vino bianco morbido e di corpo, ideale per sostenere gli aromi del basilico.

Abbinamento consigliato da Callmewine.com