

Colorata composizione di pasta fredda con le verdurelle croccanti, la feta e le gocce di basilico

Grammature al netto per 4 porzioni

240	g.	Pasta integrale
50	g.	Carote baby intere
50	g.	Zucchine
111	g.	Pomodorini ciliegia
35	g.	Peperoni rossi e gialli
10	g.	Capperi di Salina
20	g.	Feta Greco
10	g.	Pinoli
30	g.	Olive nere piccole Taggiasche
25	n.	Basilico
0,2	g.	Pepe bianco macinato
2	g.	Sale fino
25	ml.	Olio extra vergine di oliva

Metodo

Lavare accuratamente le verdure e tagliarle come segue:

peperoni a misti a cubetti di media dimensione;

zucchine a mezzaluna;

carotine intere, se di piccola dimensione o trasversalmente tagliate in due pezzi;

pomodorini in 4 spicchi regolari

Scottarle tutte in abbondante acqua non salata per 45 secondi e scolarle perfettamente e raffreddarle per qualche istante in acqua e ghiaccio.

Nella stessa acqua, aggiungendo il sale, cuocere i fusilli avendo cura di tenerli “al dente”.

Stenderli, a cottura ultimata, in una teglia con un filo di acqua di cottura e uno di acqua fredda per farli appunto raffreddare.

Nel frattempo, In una terrina capace adagiare le olive ed i capperi dissalati, i pinoli tostati qualche istante in padella antiaderente e la feta accubettata.

Unire le verdure ben scolate e la pasta.

Frullare le foglie di basilico con l'olio extra vergine di oliva, salare e pepare.
Unire delle gocce di questa salsa distribuite sulla superficie della preparazione.

Porzione da gr: 152

Energia: kcal 254

Glucidi: g.18

Proteine: g.21

Lipidi:g.11