

CANNAMELA

Insalata di pasta fredda



Ingredienti

- 280 g maccheroni rigati
- 200 g ciliegine mozzarella
- 100 g fagiolini lessati
- 100 g peperone giallo
- 100 g peperone rosso
- 40 g rucola
- 1 cucchiaino basilico in foglie CANNAMELA
- 30 g olio extravergine d'oliva
- qb sale



Porzioni
4 persone



Portata
Primo



Tempo
20 minuti



Difficoltà
Facile



Cottura
Bollito/lessato



Kcal per
persona
457.25*

* Calorie calcolate da Quadò Editrice Srl (software Easydiet aggiornamento 2007)

I nostri partner

DOLCI CUCINA



Preparazione

- 1 Lessare la pasta in abbondante acqua salata, scolarla al dente e passarla sotto l'acqua corrente fredda per fermarne la cottura.
- 2 Scolare nuovamente la pasta. Irrorarla con un cucchiaio d'olio e mescolare.
- 3 Mondare e lavare le verdure.
- 4 Tritare finemente la rucola.
- 5 Tagliare a pezzi piccoli i peperoni, quindi rosolarli per 6/7 min in padella con 1 cucchiaio d'olio.
- 6 Allontanare dal fuoco, aggiustare di sale, poi unire 1 cucchiaino di **basilico in foglie CANNAMELA**.
- 7 Fuori dal fuoco aggiungere i peperoni alla pasta.
- 8 Completare con i fagiolini a pezzetti, le ciliegine di mozzarella a spicchi e la rucola tritata finemente.
- 9 Mescolare, condire ancora con 1 cucchiaio di olio e lasciare riposare per una decina di min prima di servire.