DONNAclick.it

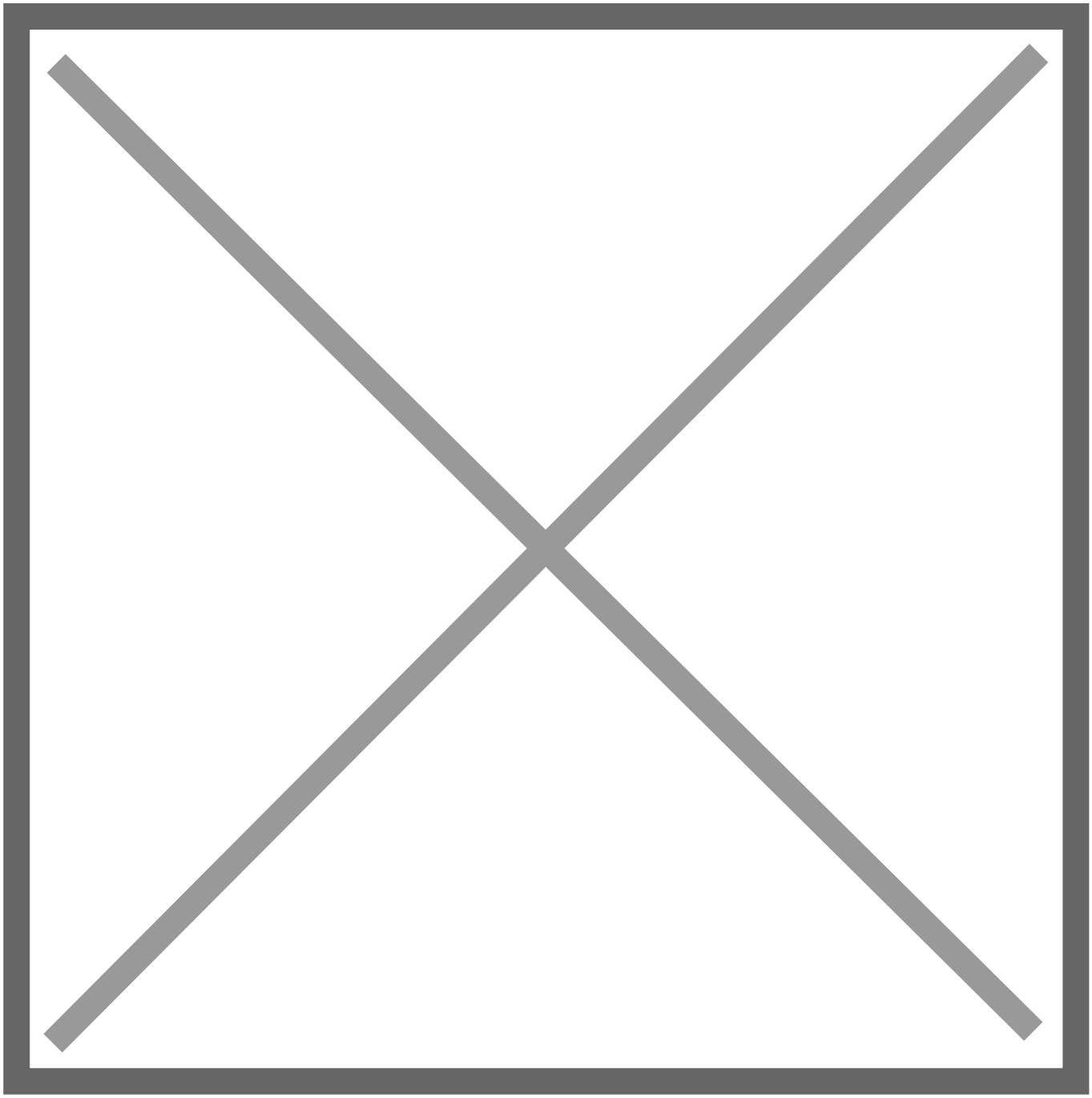
Italia in finale: insalata di pasta tricolore con zucchine, feta e pomodorini

Autore: Francesca Scarabelli

Data: 11 Luglio 2021

L’insalata di pasta fredda è il piatto unico ideale per l’estate perchè si può preparare in anticipo e gustare fredda davanti alla tv senza essere costretti a stare davanti ai fornelli mentre l’Italia gioca la finale dei Campionati Europei 2021. Vediamo come si prepara.

Farfalle tricolore con zucchine, feta e pomodorini



Ingredienti

- 300 g di pasta corta tipo farfalle
- 3 zucchine piccole molto fresche e sode
- 15 foglioline di menta + alcune per decorare
- 100 g di formaggio greco tipo feta
- pomodorini
- olio extravergine d’oliva
- sale
- pepe nero

1. Cuocete la pasta in abbondante acqua salata.
2. Pulite le zucchine togliendo le due estremità e tagliatele a dadi. Spadellatele velocemente con un filo d’olio, devono rimanere croccanti.
3. Tagliate la feta e i pomodorini a pezzettini.
4. Scolate la pasta, raffreddatela sotto l’acqua corrente e rovesciatela nella terrina in cui avete messo la feta e i pomodorini,
5. Aggiungete le zucchine e la menta e mescolate bene.
6. Impiattate decorando con foglie di menta fresche.

Riferimento articolo: https://www.donnaclick.it/cucina/insalata-di-pasta-fredda-con-zucchine-e-menta/

Generato il 07/11/2026