

Insalata di pasta zucchine e prosciutto - Pasta



Difficoltà



Costo



Tempo di preparazione



5 min

Tempo di cottura



10 min

Calorie a porzione



535 kcal

Ingredienti

**DOSI PER
4 porzioni**

360 g di Garganelli

200 g di Prosciutto cotto a cubetti

3 Zucchine piccole

1 spicchio di Aglio

20 g di Capperi sotto sale

40 g di Parmigiano

Prezzemolo fresco

2 cucchiaini di Olio extravergine di oliva (per rosolare)

Sale

Preparazione

? Lavate le zucchine e tagliatele a striscioline, quindi rosolatele per circa 4 minuti in padella con un po' d'olio, l'aglio tritato e i capperi dissalati; a fine cottura profumate con il prezzemolo tritato e regolate di sale.



? Nel frattempo lessate i garganelli in abbondante acqua salata e scolateli al dente; raffreddateli sotto l'acqua corrente e versateli in un'insalatiera con un filo d'olio.

? Aggiungete il prosciutto a dadini, le zucchine con i capperi e il parmigiano a scaglie; mescolate bene e servite.

I consigli di Lia

? Aggiungete alle zucchine appena cotte un po' di panna da cucina per legare meglio il sugo. L'insalata sarà appena più calorica, ma ne guadagnerà il gusto.