

Insalata di pasta con verdure e yogurt - Pasta



Difficoltà



Costo



Tempo di preparazione
15 min



Tempo di cottura
15 min



Calorie a porzione
535 kcal



Ingredienti

**DOSI PER
4 porzioni**

320 g di Pasta corta

200 g di Yogurt greco

80 g di Salmone affumicato

1 Melanzana grande

4 Zucchine

1 Cipolla rossa

1 ciuffetto di Prezzemolo

4 cucchiaini di Olio extravergine di oliva

Sale

Pepe

Preparazione

- Mondate e lavate le zucchine e la melanzana, sbucciate la cipolla e poi tagliate tutto a dadini.



- In una padella scaldare un fondo di olio e rosolatevi la cipolla per 2-3 minuti, a fiamma moderata. Aggiungete zucchine e melanzane, il prezzemolo, aggiustate di sale e pepe cuocete ancora per 10-12 minuti; unite poca acqua calda quando necessario. Spegnete e fate intiepidire.
- Ponete sul fuoco una pentola piena d'acqua, quando bolle salatela leggermente e poi calate la pasta. Scolatela molto al dente e versatela su un vassoio largo per raffreddarla; conditela con un filo di olio, mescolandola per non farla ammassare.
- In una zuppiera mischiate lo yogurt con le verdure preparate; aggiungete anche il salmone tagliato a pezzettini.
- Versate la pasta nella zuppiera con gli altri ingredienti, mescolate bene e servite.