

INSALATE DI PASTA, RISO E CEREALI



CREA IL TUO
MENU CON
UN CLICK 



10



INSALATE DI PASTA, RISO E CEREALI

Ricette di Carla Campisano

© 2014 Edimedia di Fabio Filippi e C. Sas
via Orcagna 66, 50121 Firenze
www.edimediafirenze.it
info@edimediafirenze.it
ISBN: 97888-6758-079-8

edimedia 



24
LIBRI
RICETTE

GRATUITI

- 1 Pane, Pizze, Focacce e Calzoni
- 2 Antipasti caldi
- 3 Antipasti freddi
- 4 Bruschette, Crostoni e Panini
- 5 Pasta con sughi di Carne e Pesce
- 6 Pasta speedy
- 7 Zuppe, Minestre e Minestrone
- 8 Pasta al forno
- 9 Riso e Risotti
- 10 Insalate di Pasta, Riso e Cereali
- 11 Pesce al forno, fritto e alla griglia
- 12 Pesce in padella e Zuppe di pesce
- 13 Carni di Manzo, Vitello e Maiale
- 14 Carni di Pollo, Tacchino e Coniglio
- 15 Piatti di Verdure e Contorni
- 16 Torte salate, Crostate e Strudel
- 17 Sformati, Soufflé e Terrine
- 18 Crudità, Insalate e Insalatone
- 19 Uova, Frittate e Crêpes salate
- 20 Torte e Ciambelle
- 21 Crostate, Crêpes e Strudel dolci
- 22 Dolci al cucchiaio
- 23 Biscotti, Muffins e Dolcetti
- 24 Frutta, Yogurt e Cereali



COLLEGATI A
SPADELLANDIA.IT



Selezionando le ricette che trovi sui nostri 24 volumi potrai costruire **GRATUITAMENTE** e con un semplice **CLICK** i tuoi menu personalizzati e la lista della spesa da stampare e portare con te!



1 Insalata di miglio con cipolle caramellate

🕒 15 min. 🍳 20 min.



Ingredienti

- 200 g di miglio
- 320 g di lenticchie lesse
- 4 cipolle di Tropea
- 1 gambo di sedano
- 20 g di zucchero
- 0,6 dl di vino rosso
- salvia
- burro
- olio extravergine d'oliva
- sale, pepe

● Lavate il miglio in acqua fredda un paio di volte, quindi scolatelo e versatelo in una pentola con abbondante acqua salata insieme al gambo di sedano intero. Cuocete per 10-15 minuti, poi scolate, eliminate il sedano e lasciate raffreddare il miglio separandolo con una forchetta.

● Nel frattempo sbucciate le cipolle e tagliatele a spicchi sottili; mettetele in un tegame con lo zucchero, il vino, qualche fiocchetto di burro e un pizzico di pepe e lasciate cuocere a tegame coperto per circa 15 minuti, mescolando di tanto in tanto.

● Mescolate il miglio con le lenticchie e le cipolle, aggiungete un filo d'olio e qualche foglia di salvia sminuzzata e agustate di sale e di pepe.

● Lasciate raffreddare in frigorifero fino al momento di servire.



Insalate di pasta, riso e cereali



2 Couscous freddo del Mediterraneo

🕒 12 min. 🍳 8 min.



Ingredienti

- 320 g di couscous
- 200 g di feta
- 120 g di pomodori secchi sottolio
- 120 g di olive nere denocciate
- 80 g di mandorle pelate
- 1 spicchio d'aglio
- basilico
- menta
- olio extravergine d'oliva
- sale

● Portate a ebollizione 3,2 dl di acqua, salatela leggermente e unite un filo d'olio, quindi versatela nella ciotola in cui avrete messo il couscous. Lasciate gonfiare la semola, quindi lavoratela con una forchetta in modo da separare i chicchi.

● In una padella con un filo d'olio rosolate lo spicchio d'aglio, quindi unite i pomodori secchi, le olive e le mandorle tagliati grossolanamente; saltate per qualche istante, in modo da far amalgamare i sapori.

● Unite il couscous e la feta tagliata a cubetti, aromatizzate con qualche fogliolina di menta e di basilico e aggiustate di olio e sale.

● Conservate il couscous al fresco fino al momento di servire.



Insalate di pasta, riso e cereali



3 Farfalle con pollo, rucola e zucchine

🕒 15 min. 🍳 20 min. + 15 min. ☆

Ingredienti

- 320 g di farfalle
- 200 g di petto di pollo
- 2 zucchine
- 1 pomodoro
- 120 g di funghi champignon surgelati
- 120 g di rucola
- 1 cipollotto
- timo
- olio extravergine d'oliva
- sale, pepe

● Mettete il pollo in una terrina con olio, timo e un pizzico di sale e di pepe e lasciatelo marinare per almeno 15 minuti.

● Tritate il cipollotto e versatelo in una padella antiaderente con un filo d'olio, poi unite i funghi e lasciate cuocere per 4 minuti; aggiungete le zucchine tagliate a rondelle e lasciate andare ancora per 8 minuti. Infine incorporate il pomodoro tagliato a filetti, fate insaporire per altri 2-3 minuti e regolate di sale. Togliete dal fuoco e lasciate raffreddare.

● Cuocete le farfalle in abbondante acqua salata, scolatele e mettetele in una ciotola capiente.

● Scolate il pollo e cuocetelo sulla piastra rovente, facendolo dorare bene su tutti i lati; lasciatelo raffreddare e tagliate a striscioline.

● Conditte la pasta con il pollo e le verdure saltate in padella, completate con la rucola e servite.

Insalate di pasta, riso e cereali





4 Basmati in verde con gamberi e surimi

🕒 10 min. 🍳 15 min.



Ingredienti

- ▶ 360 g di riso Basmati
- ▶ 200 g di code di gamberi
- ▶ 120 g di surimi surgelati
- ▶ 1 avocado
- ▶ 1 pomodoro
- ▶ 1 limone
- ▶ aneto
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe bianco

● Sciacquate il riso sotto l'acqua corrente, mettetelo in una pentola e copritelo con acqua leggermente salata. Portate a ebollizione su fiamma vivace la pentola coperta; abbassate il fuoco e cuocete per 10 minuti senza mescolare, quindi spegnete, senza togliere il coperchio, e lasciate riposare per altri 5 minuti. Scolate il riso e fatelo raffreddare.

● Tuffate i gamberi in acqua bollente salata e scottateli per 5-6 minuti, quindi scolateli e metteteli in un'insalatiera. Lessate per 1-2 minuti anche il surimi, poi tagliatelo a pezzetti e versate anch'esso nell'insalatiera.

● Mondate il pomodoro e l'avocado e tagliateli a dadini, quindi trasferiteli nella ciotola con il pesce; condite con olio, limone, sale e pepe bianco.

● Infine versate il riso ormai freddo nell'insalatiera con gli altri ingredienti, mescolate e guarnite con aneto.

Insalate di pasta, riso e cereali





5 Couscous delicato con verdure saltate

🕒 15 min. 🍳 15 min.



Ingredienti

- 320 g di couscous
- 200 g di piselli surgelati
- 1 peperone rosso
- 2 carote
- 1 cipollotto
- zenzero fresco
- prezzemolo
- olio extravergine d'oliva
- sale

● Preparate un battuto di carote, zenzero e cipollotto. Mondate il peperone, privatelo dei semi e dei filamenti interni e tagliatelo a pezzettini molto piccoli.

● Riscaldate qualche cucchiaio d'olio in una padella, mettetevi il battuto preparato e fatelo rosolare per 2-3 minuti, quindi unite i pezzettini di peperone e i piselli. Lasciate cuocere a fuoco medio per 10-12 minuti e infine salate.

● Distribuite il couscous in una teglia e irroratelo con 2 cucchiai d'olio, quindi versate 3,2 dl di acqua bollente salata e lasciate gonfiare la semola. Sgranate il couscous con una forchetta e mescolatelo in un'insalatiera con le verdure saltate e il prezzemolo tritato.



Insalate di pasta, riso e cereali



6 Riso vegetariano al profumo di aneto

🕒 10 min. 🍳 15 min.



Ingredienti

- 360 g di riso
- 2 cetrioli
- 1 peperone rosso
- 2 carote
- 200 g di mais al vapore
- 80 g di olive nere denocciolate
- 1 limone
- aneto
- prezzemolo
- olio extravergine d'oliva
- sale, pepe

• Lessate il riso in abbondante acqua salata e scolatelo ben al dente, quindi mettetelo in un'insalatiera, conditelo con un filo d'olio e lasciatelo freddare.

• Lavate e mondate il peperone, le carote e i cetrioli, quindi tagliateli a pezzi molto piccoli e metteteli in un'insalatiera a parte. Unite il mais e le olive, anch'esse ridotte a piccoli pezzi. Aromatizzate con abbondante aneto tritato e condite con sale, olio, limone e pepe.

• Quando il riso si sarà completamente raffreddato mescolatelo alle verdure e, se necessario, aggiungete un filo d'olio.

• Servite l'insalata guarnendola con foglioline di prezzemolo.



Insalate di pasta, riso e cereali



7 Penne rigate tonno e verdure

🕒 10 min. 🍳 10 min.



Ingredienti

- ▶ 400 g di penne rigate
- ▶ 200 g di tonno sottolio
- ▶ 2 carote
- ▶ 200 g di piselli surgelati
- ▶ basilico
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale

● Pelate le carote, lavatele e affettatele a rondelle, quindi cuocetele al vapore insieme ai piselli, in modo che rimangano piuttosto croccanti; salate solo a fine cottura.

● Scolate il tonno dall'olio, sbriciolatelo con una forchetta e mettetelo in una ciotola insieme alle verdure a vapore e a qualche foglia di basilico tritata; condite con un filo d'olio ed eventualmente agiustate di sale.

● Lessate la pasta in abbondante acqua salata e scolatela ancora al dente; passatela sotto l'acqua fredda per bloccare la cottura e versatela nella ciotola con il tonno e le verdure. Lasciate raffreddare del tutto prima di servire.



Insalate di pasta, riso e cereali



8 Ruote estive prosciutto e melone

🕒 10 min. 🍳 10 min.



Ingredienti

- ▶ 400 g di ruote
- ▶ 1/2 melone
- ▶ 200 g di prosciutto crudo (tagliato a fette spesse)
- ▶ 1 limone
- ▶ basilico
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale

- Lessate la pasta in abbondante acqua salata, scolatela e passatela sotto l'acqua corrente per raffreddarla, poi versatela in un'insalatiera.

- Utilizzando l'apposito scavino ricavate delle palline dal melone e unitele alla pasta; aggiungete il prosciutto tagliato a cubetti e condite con olio, sale e una spruzzata di limone.

- Guarnite con foglioline di basilico e servite la pasta ben fredda.



Insalate di pasta, riso e cereali



9 Insalata di pasta con rucola e bresaola

🕒 10 min. 🍳 10 min.



Ingredienti

- ▶ 400 g di farfalle
- ▶ 200 g di bresaola
- ▶ 1 mazzetto di rucola
- ▶ 100 g di parmigiano
- ▶ 1 limone
- ▶ origano
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale

- Cuocete la pasta in abbondante acqua salata, scolatela al dente, mettetela in un'insalatiera con un filo d'olio e lasciatela raffreddare.

- Unite la bresaola tagliata a striscioline, la rucola spezzettata e il parmigiano a scaglie.

- Condite con una spruzzata di limone, aggiungete di sale e olio e servite completando con una spolverata di origano.



Insalate di pasta, riso e cereali



10 Insalata di riso del pescatore

🕒 20 min. 🍳 20 min. + 2 h



Ingredienti

- 320 g di riso
- 400 g di cozze
- 400 g di vongole
- 200 g di moscardini
- 200 g di calamaretti
- 2 spicchi d'aglio
- 1 foglia di alloro
- 1 limone
- prezzemolo
- olio extravergine d'oliva
- sale, pepe

● Lavate con cura le cozze e le vongole; mettete quest'ultime in acqua salata e lasciatele spurgare per almeno 2 ore.

● Mettete le cozze in un tegame con un filo d'olio e uno spicchio d'aglio e fatele cuocere a fiamma vivace fino a quando tutte le cozze si saranno aperte. Procedete allo stesso modo con le vongole spurgate. Quindi sgusciate i mitili, lasciandone qualcuno intero per decorare, e metteteli in un'insalatiera capiente.

● Lavate e pulite i moscardini e tuffateli, insieme all'alloro, in acqua salata bollente per circa 15 minuti. Sbollentate anche i calamaretti, puliti e lavati, per 4-5 minuti. Tagliate i molluschi a pezzi non troppo piccoli e mescolateli ai mitili.

● Lessate il riso in acqua salata, scolatelo, raffreddatelo sotto l'acqua corrente e versatelo nell'insalatiera con il pesce.

● Conditte con olio, succo di limone, sale, pepe e prezzemolo tritato; mescolate e lasciate insaporire.

Insalate di pasta, riso e cereali





11 Cavatappi primaverili al polpo e verdure

🕒 30 min. 🍳 40 min.



Ingredienti

- ▶ 360 g di cavatappi
- ▶ 1 polpo da 600 g circa
- ▶ 1 zucchina
- ▶ 200 g di fagiolini
- ▶ 1 carota
- ▶ 1 gambo di sedano
- ▶ 1 foglia di alloro
- ▶ 1 spicchio d'aglio
- ▶ 1 limone
- ▶ prezzemolo
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

● Pulite il polpo con cura eliminando gli occhi e il becco, sciacquatelo e lessatelo in acqua salata insieme all'alloro, alla carota e al sedano per circa 30 minuti, o fino a quando la carne non sarà ben tenera. A cottura ultimata lasciatelo raffreddare nell'acqua di cottura, poi tagliatelo a pezzetti e mettetelo in un'insalatiera capiente.

● Spuntate i fagiolini, lavateli e tagliateli in pezzi lunghi 2-3 cm; sbollentateli per circa 10 minuti in acqua salata, poi scolateli e mescolateli al polpo.

● Fate insaporire l'aglio in una padella con un po' di olio, unite la zucchina tagliata a dadini, salate e portate a cottura; versate la zucchina nell'insalatiera e condite con un'emulsione di olio, succo di limone, un pizzico di pepe e un ciuffo di prezzemolo tritato.

● Unite infine la pasta, che avrete lessato e fatto freddare sotto l'acqua corrente; mescolate molto bene e servite.

Insalate di pasta, riso e cereali





12 Grano con melanzane e pomodori secchi

🕒 10 min. 🍳 30 min. + 1 h



Ingredienti

- ▶ 320 g di grano saraceno
- ▶ 1 melanzana
- ▶ 160 g di pomodori secchi sottolio
- ▶ 60 g di mandorle sgusciate
- ▶ 1 spicchio d'aglio
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale

● Tagliate la melanzana a tocchetti, quindi mettete i tocchetti in un setaccio, cospargeteli di sale e lasciateli scolare per almeno un'ora. Sciacquateli e asciugateli, quindi versateli in una padella in cui avrete riscaldato un filo d'olio con l'aglio e lasciate cuocere a fuoco vivace.

● Intanto lavate il grano in acqua fredda, scolatelo e lessatelo in abbondante acqua salata per 30 minuti circa; scolatelo, versatelo in un'insalatiera e conditelo con un filo d'olio, quindi unite i tocchetti di melanzana.

● Tagliate grossolanamente i pomodori secchi e aggiungeteli agli altri ingredienti; unite anche le mandorle spezzettate, aggiustate di sale e olio e servite a temperatura ambiente.



Insalate di pasta, riso e cereali



13 Insalata di riso Venere ai frutti di mare

🕒 20 min. 🍳 15 min.



Ingredienti

- 320 g di riso Venere
- 200 g di cozze
- 200 g di cannolicchi
- 8 fasolari
- 200 g di asparagi
- 1 spicchio d'aglio
- 1 rametto di aneto
- olio extravergine d'oliva
- sale, pepe

● Lessate il riso Venere in abbondante acqua salata, scolatelo ancora al dente, passatelo sotto l'acqua corrente e mettetelo in un'insalatiera; conditelo con un filo d'olio e lasciate raffreddare.

● Lavate con cura le cozze, i fasolari e i cannolicchi; metteteli in una casseruola con un filo d'olio e lo spicchio d'aglio e fateli aprire a fuoco vivace. Quando si saranno aperti, abbassate la fiamma e lasciate cuocere ancora per qualche minuto; infine sguosciateli.

● Mondate gli asparagi eliminando la parte più dura dei gambi, passateli sotto l'acqua corrente e cuoceteli a vapore per 10-15 minuti in base alla grandezza degli asparagi; a cottura ultimata fateli raffreddare e tagliate a rondelle i gambi, lasciando intere le punte.

● Mescolate i frutti di mare e gli asparagi al riso ormai freddo, condite con olio, sale e aneto tritato e servite.



Insalate di pasta, riso e cereali



14 Riso Venere al pollo e fiori di zucca

🕒 15 min. 🍳 40 min.



Ingredienti

- 320 g di riso Venere
- 260 g di petto di pollo
- 1 zuccina
- 1 spicchio d'aglio
- 1 limone
- 8 fiori di zucca
- coriandolo
- olio extravergine d'oliva
- sale, pepe

● Lessate il riso in abbondante acqua salata, quindi scolatelo, conditelo con un filo d'olio, mettetelo in una ciotola capiente e lasciatelo raffreddare.

● Affettate il pollo a listarelle e fatelo rosolare in padella insieme a un filo d'olio. Quando mancheranno 1-2 minuti alla completa cottura, salatelo, sfumate con il succo di limone e lasciatelo evaporare a fiamma vivace.

● A parte scaldate un filo d'olio e fatevi rosolare per pochi minuti la zuccina tagliata a bastoncini assieme all'aglio; salate e spolverate con un pizzico di coriandolo. Togliete dal fuoco quando i bastoncini sono ancora croccanti, eliminate l'aglio, lasciate raffreddare e unite i fiori di zucca mondati e tagliati a strisciole.

● Riunite tutti gli ingredienti nella ciotola con il riso, regolate di sale e pepe e tenete al fresco fino al momento di servire.

Insalate di pasta, riso e cereali





15 Paccheri in giallo ricotta e zucchine

🕒 10 min. 🍳 10 min. + 2 h



Ingredienti

- 360 g di paccheri
- 200 g di ricotta fresca
- 2 zucchine
- 1 cipolla
- 1 bustina di zafferano
- olio extravergine d'oliva
- sale, pepe

● Spuntate le zucchine e tagliatele a julienne. Tritate la cipolla e fatela imbiondire in una padella con qualche cucchiaio d'olio, poi aggiungetevi le zucchine e fatele saltare per qualche minuto; infine regolate di sale.

● Lessate la pasta, scolatela, passatela sotto l'acqua corrente fredda e mettetela in un'insalatiera.

● Mescolate alla pasta la ricotta, lo zafferano e infine le zucchine. Aggiustate di sale e pepe e lasciate insaporire per un paio d'ore prima di servire.



Insalate di pasta, riso e cereali



16 Insalata di farro allo sgombero

🕒 10 min. 🍳 20-30 min.



Ingredienti

- 320 g di farro perlato
- 200 g di sgombero sottolio
- 200 g di pomodorini
- 120 g di olive nere denocciolate
- 40 g di capperi sotto sale
- 1 cipollotto
- basilico
- olio extravergine d'oliva
- sale

● Lavate il farro in acqua fredda, quindi scolatelo e lessatelo in abbondante acqua salata per 20-30 minuti.

● In un'insalatiera capiente mescolate lo sgombero spezzettato, i pomodorini tagliati a spicchi, le olive tagliate a rondelle, il cipollotto affettato e i capperi dissalati.

● Quando il farro sarà cotto scolatelo, passatelo sotto l'acqua corrente e versatelo nell'insalatiera. Condite con olio, regolate di sale e aromatizzate con del basilico spezzettato. Riponete in frigorifero fino al momento di servire.



Insalate di pasta, riso e cereali



17 Tabuleh ricco al gusto agrodolce

🕒 10 min. 🗑️ 8 min. + 30 min.



Ingredienti

- 360 g di miglio
- 400 g di pomodori
- 200 g di tonno sottolio
- 80 g di uvetta
- 80 g di pinoli
- 1 cipolla rossa
- basilico
- olio extravergine d'oliva
- sale

● Mettete il burghul in una ciotola e bagnatelo con 6 dl scarsi di acqua tiepida leggermente salata. Conditelo con 4 cucchiaini di olio, mescolatelo bene e lasciatelo gonfiare per circa 30 minuti. Mescolate spesso con una forchetta in modo da sgranarlo.

● Sciacquate l'uvetta e mettetela in ammollo in acqua fredda per circa 20 minuti, quindi scolatela e strizzatela. Tostate i pinoli in un padellino senza l'aggiunta di grassi.

● Tagliate i pomodori a filetti; affettate sottilmente la cipolla; scolate il tonno e sminuzzatelo con una forchetta.

● Riunite tutti gli ingredienti nella ciotola con il burghul, condite con olio e un pizzico di sale e profumate con foglioline di basilico; riponetevi in frigorifero fino al momento di servire.



Insalate di pasta, riso e cereali



18 Insalata di burghul con ceci e verdure

🕒 15 min. 🍳 15 min. + 30 min. ☆

Ingredienti

- 360 g di burghul
- 200 g di ceci lessi
- 2 carote
- 1 peperone rosso
- 1 zuccina
- 1 porro
- 1 spicchio d'aglio
- erba cipollina
- 1 rametto di timo
- 1 foglia di alloro
- olio extravergine d'oliva
- sale

● Mettete il burghul in una ciotola e bagnatelo con 6 dl scarsi di acqua tiepida leggermente salata. Conditelo con 4 cucchiaini di olio, mescolatelo bene e lasciatelo gonfiare per circa 30 minuti. Mescolate spesso con una forchetta in modo da sgranarlo.

● Affettate a rondelle sottili il porro e fatelo ammorbidire in padella insieme a un filo d'olio e allo spicchio d'aglio. Aggiungete il peperone tagliato a listarelle sottili; dopo 5 minuti unite le carote e le zucchine tagliate a cubetti. Quando mancheranno 1-2 minuti alla cottura delle verdure, unite i ceci lessi, aggiungete le erbe aromatiche tritate, aggiustate di sale e lasciate insaporire.

● Mescolate le verdure al burghul, condite con un filo d'olio a crudo e riponete l'insalata al fresco fino al momento di servire.



Insalate di pasta, riso e cereali



19 Fusilli gustosi pesto e peperoni

🕒 10 min. 🍳 15 min.



Ingredienti

- ▶ 360 g di fusilli
- ▶ 1 peperone verde
- ▶ 200 g di pomodorini
- ▶ 120 g di pesto
- ▶ 120 g di olive nere denocciolate
- ▶ 60 g di parmigiano
- ▶ 1 spicchio d'aglio
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale

● Lessate la pasta in abbondante acqua salata, scolatela, conditela con il pesto e lasciatela raffreddare.

● Mondate il peperone, privatelo dei semi e dei filamenti interni e tagliatelo a listarelle sottili. Lavate i pomodorini, asciugateli e divideteli a metà.

● In una padella fate scaldare un filo d'olio con lo spicchio d'aglio tagliato a metà, poi versatevi i peperoni e fateli saltare per 5 minuti. Unite i pomodorini e saltateli per 2 minuti; regolate di sale e togliete dal fuoco.

● Mescolate le verdure alla pasta, aggiungete le olive tagliate a rondelle e lasciate raffreddare.

● Prima di servire completate con il parmigiano a scaglie.



Insalate di pasta, riso e cereali



20 Insalata di pasta con salmone e indivia

🕒 10 min. 🍳 10 min.



Ingredienti

- ▶ 360 g di farfalle
- ▶ 200 g di salmone affumicato
- ▶ 120 g di salmone sottolio
- ▶ 2 cespi di indivia
- ▶ 1 cipollotto
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

- Lessate la pasta in abbondante acqua salata, scolatela al dente e passatela sotto l'acqua corrente per fermarne la cottura.

- Lavate l'indivia, tagliatela a striscioline e fatela appassire per un paio di minuti in padella con un filo d'olio bollente e il cipollotto tritato.

- Tagliate il salmone affumicato a striscioline e sbriciolate con una forchetta quello sottolio; metteteli in un'insalatiera insieme all'indivia e alla pasta. Se necessario aggiungete un filo d'olio, pepate e riponete in frigorifero fino al momento di servire.



Insalate di pasta, riso e cereali



21 Insalata di farfalle con verdure grigliate

🕒 15 min. 🍳 20 min.



Ingredienti

- ▮ 360 g di farfalle
- ▮ 1 melanzana
- ▮ 1 peperone giallo
- ▮ 2 pomodori
- ▮ 1 zucchina
- ▮ 1 spicchio d'aglio
- ▮ peperoncino
- ▮ maggiorana
- ▮ basilico
- ▮ olio extravergine d'oliva
- ▮ sale

- Mondate e lavate tutte le verdure, quindi tagliatele a fette e grigliateleilandole leggermente.

- Intanto lessate la pasta in abbondante acqua salata, scolatela al dente e versatela in un'insalatiera; conditela con un filo d'olio e lasciatela raffreddare.

- Tagliate le verdure grigliate a listarelle e mescolatele alla pasta. Conditte con qualche cucchiaino d'olio, un po' di peperoncino e un trito di aglio, maggiorana e basilico. Lasciate insaporire al fresco fino al momento di servire.





22 Fantasia di scamorza e melanzane

🕒 15 min. 🍳 10 min. + 2 h



Ingredienti

- 400 g di ruote
- 1 melanzana
- 160 g di scamorza affumicata
- 1 spicchio d'aglio
- basilico
- olio extravergine d'oliva
- sale

- Lavate la melanzana, mondatela e tagliatela a cubetti di circa 2 cm per lato; cospargete i cubetti con del sale, metteteli in un colapasta e lasciateli scolare per un'ora.

- Lessate la pasta al dente in abbondante acqua salata, quindi scolatela, conditela con un filo d'olio e lasciatela raffreddare in una ciotola.

- Trascorso il tempo previsto, sciacquate i cubetti di melanzana, asciugateli e frigeteli in abbondante olio bollente. Quando saranno ben dorati scolateli e passateli su carta assorbente per eliminare l'olio in eccesso, quindi mescolateli alla pasta.

- Unite la scamorza tagliata a cubetti, il basilico spezzettato e l'aglio tritato. Aggiungete eventualmente poco olio e lasciate insaporire la pasta per almeno un'ora prima di servire.



Insalate di pasta, riso e cereali



23 Insalata di pasta alla caprese

🕒 10 min. 🍳 10 min.



Ingredienti

- ▶ 400 g di fusilli
- ▶ 240 g di pomodorini
- ▶ 120 g di mozzarella di bufala
- ▶ 20 g di capperi sotto sale
- ▶ 1 spicchio d'aglio
- ▶ basilico
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

- Sciacquate i capperi sotto l'acqua corrente, quindi metteteli in una ciotolina con un po' d'acqua e lasciateli dissalare.
- Lavate i pomodorini, tagliateli a spicchi e metteteli in un'insalatiera insieme alla mozzarella tagliata a dadini; condite con olio, sale, lo spicchio d'aglio tagliato a pezzetti e alcune foglie di basilico grossolanamente spezzettate.
- Lessate la pasta al dente, scolatela, quindi passatela sotto l'acqua fredda e mescolatela al condimento.
- Scolate i capperi, strizzateli e aggiungeteli alla pasta. Spolverate con pepe e lasciate insaporire la pasta in frigorifero fino al momento di servire.



Insalate di pasta, riso e cereali



24 Tabuleh con taccole e tonno all'arancia

🕒 10 min. 🍳 15 min. + 30 min.



Ingredienti

- 360 g di burghul
- 200 g di tonno fresco
- 200 g di taccole
- 1 cipollotto
- 1 arancia
- 20 g di semi di sesamo
- menta
- basilico
- olio extravergine d'oliva
- sale, pepe

● Mettete il burghul in una ciotola e bagnatelo con 6 dl scarsi di acqua tiepida leggermente salata. Conditelo con 4 cucchiaini di olio, mescolatelo bene e lasciatelo gonfiare per circa 30 minuti. Mescolate spesso con una forchetta in modo da sgranarlo.

● Spuntate le taccole, tagliatele in 2-3 pezzi e tuffatele in acqua bollente salata; lasciate cuocere per 6-7 minuti. Scolatele e mescolatele al burghul.

● Fate soffriggere il cipollotto tritato in un filo d'olio; unite il tonno tagliato a pezzettini, irroratelo con il succo d'arancia, salatelo e lasciatelo cuocere a fiamma bassa. A cottura terminata unite il tonno al burghul, insieme a un trito di menta e basilico.

● Completate con i semi di sesamo tostati, regolate di olio e sale, spolverate con pepe e riponete al fresco fino al momento di servire.

Insalate di pasta, riso e cereali





25 Farfalle al basilico con pollo piccante

🕒 10 min. 🍳 20 min.



Ingredienti

- ▶ 360 g di farfalle
- ▶ 200 g di petto di pollo
- ▶ 200 g di pomodorini
- ▶ 1 cuore di sedano
- ▶ basilico
- ▶ peperoncino
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale

● Tagliate il petto di pollo a tocchetti e versatelo in una padella con un filo d'olio e il peperoncino; fatelo soffriggere a fiamma viva per qualche istante, quindi salatelo e proseguite la cottura a fuoco dolce per circa 10 minuti, o fino a che non risulterà ben cotto.

● Lessate la pasta in abbondante acqua salata, scolatela al dente e passatela sotto l'acqua corrente per raffreddarla e fermare la cottura.

● Lavate i pomodorini e il cuore di sedano e tagliateli a pezzetti, quindi metteteli in una ciotola insieme al pollo e alla pasta. Completate con foglioline di basilico e un filo d'olio a crudo.



Insalate di pasta, riso e cereali



26 Insalata di pasta con fave e pecorino

🕒 15 min. 🍳 12 min.



Ingredienti

- ▶ 360 g di caserecce
- ▶ 2 kg di fave
- ▶ 200 g di pecorino fresco (tipo marzolino)
- ▶ 40 g di pinoli
- ▶ basilico
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

● Sgranate le fave e tuffatele in acqua bollente e sbollentatele per 2 minuti; fatele raffreddare, sbucciatele e mettetele in un'insalatiera capiente.

● Tagliate a cubetti il pecorino, mescolatelo alle fave, poi aggiungete i pinoli tostati in padella per qualche minuto. Condite con un pizzico di sale e di pepe, un po' d'olio e qualche foglia di basilico, quindi lasciate insaporire.

● Cuocete le caserecce in acqua bollente salata, scolatele e raffreddatele sotto l'acqua fredda corrente; mescolate la pasta agli altri ingredienti, regolate di sale e pepe, quindi lasciate insaporire in frigorifero fino al momento di servire.



Insalate di pasta, riso e cereali



27 Farro con valeriana, feta e mela verde

🕒 15 min. 🍳 20-30 min. ☆

Ingredienti

- ▶ 360 g di farro perlato
- ▶ 200 g di feta
- ▶ 120 g di valeriana
- ▶ 1 mela verde
- ▶ 60 g di noci sgusciate
- ▶ 1 limone
- ▶ erba cipollina
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale

- Lavate il farro in acqua fredda, quindi scolatelo e lessatelo in abbondante acqua salata per 20-30 minuti.
- Scolate il farro, passatelo sotto l'acqua corrente per bloccarne la cottura, quindi conditelo con un filo d'olio e lasciatelo raffreddare.
- Nel frattempo tagliate a cubetti la feta e la mela; dividete le foglioline di valeriana e spezzettate i gherigli di noce.
- Preparate un'emulsione con il succo di limone, un ciuffetto di erba cipollina tritata, 3-4 cucchiaini d'olio e un pizzico di sale.
- Versate il farro ormai freddo nell'insalatiera con gli altri ingredienti, irrorate con l'emulsione preparata e mescolate bene. Riponete l'insalata di farro in frigorifero fino al momento di servire.

Insalate di pasta, riso e cereali





28 Sedanini al salmone e crema di finocchio

🕒 20 min. 🍳 20 min.



Ingredienti

- 400 g di sedanini rigati
- 200 g di salmone sottolio
- 1 pomodoro
- 1 finocchio
- 80 g di robiola
- 1 scalogno
- 1 dl di latte
- 1 rametto di aneto
- burro
- olio extravergine d'oliva
- sale, pepe bianco

● Lessate i sedanini in acqua bollente salata, scolateli, metteteli in un'insalatiera, conditeli con un filo d'olio e lasciateli raffreddare.

● Tritate lo scalogno e rosolatelo in padella con un filo d'olio, quindi unite il salmone sgocciolato e spezzettatelo con una paletta. Aggiungete il pomodoro tagliato a pezzettini, regolate di sale e lasciate insaporire per 1-2 minuti, poi unite il tutto ai sedanini.

● Mondate il finocchio, lavatelo e tagliatelo a pezzettini, poi rosolatelo in padella con una noce di burro fino a che non si sarà ammorbidito; lasciate raffreddare.

● Frullate il finocchio con la robiola, il latte e un pizzico di sale e di pepe, fino a ottenere una crema liscia e omogenea.

● Aggiungete la crema alla pasta, mescolate bene, completate con l'aneto sminuzzato e servite.

Insalate di pasta, riso e cereali





29 Pasta fredda della dispensa

🕒 10 min. 🍳 10 min.



Ingredienti

- ▶ 360 g di eliche
- ▶ 1 peperone rosso
- ▶ 60 g di melanzane sottolio
- ▶ 280 g di tonno sottolio
- ▶ 120 g di mais al vapore
- ▶ basilico
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale

- Lessate la pasta in abbondante acqua salata; a metà cottura aggiungete il peperone, mondato e tagliato a tocchetti sottili. Scolate la pasta con il peperone, passatela sotto l'acqua corrente e versatela in un'insalatiera.

- Aggiungete il mais, le melanzane scolate e sminuzzate e il tonno sgocciolato e spezzettato grossolanamente; condite con un filo d'olio e un pizzico di sale.

- Guarnite con foglie di basilico, regolate di sale e lasciate al fresco fino al momento di servire.



Insalate di pasta, riso e cereali



30 Farro con aringhe e crudité di verdure

🕒 12 min. 🍳 20-30 min.



Ingredienti

- 400 g di farro perlato
- 200 g di aringa affumicata sottolio
- 100 g di pomodorini
- 80 g di olive nere denocciate
- 2 carote
- 1 cuore di sedano
- 2 cipollotti
- aceto balsamico
- dragoncello
- olio extravergine d'oliva
- sale

● Lavate il farro in acqua fredda, quindi scolatelo e lessatelo in abbondante acqua salata per 20-30 minuti.

● Tagliate i pomodorini a spicchi; mondate i cipollotti, lavateli e affettateli sottilmente; pelate le carote e tagliatele a rondelline; infine riducete a pezzetti anche il sedano.

● Tagliate l'aringa a pezzettini e unitela alle verdure, quindi aggiungete anche le olive affettate a rondelle.

● Scolate il farro, raffreddatelo sotto l'acqua corrente e versatelo nell'insalatiera con l'aringa e le verdure. Condite con il dragoncello, abbondante olio, un filo d'aceto balsamico e un pizzico di sale; mescolate con cura e lasciate in frigorifero fino al momento di servire.



Insalate di pasta, riso e cereali



31 Pasta mimosa con prosciutto

🕒 15 min. 🍳 12 min.



Ingredienti

- 400 g di chifferi rigati
- 2 uova
- 120 g di prosciutto arrosto (in una sola fetta)
- 40 g di pomodori secchi sottolio
- 120 g di mais al vapore
- 1 limone
- senape
- basilico
- burro
- olio extravergine d'oliva
- sale, pepe

● Cuocete la pasta in abbondante acqua salata, poi scolatela, mettetela in un'insalatiera con un filo d'olio e lasciatela raffreddare.

● Mettete le uova in un pentolino con acqua fredda, portate a ebollizione e fate cuocere per 8 minuti.

● Sgusciate le uova, dividetele in spicchi e frullatele insieme a poca senape, al succo di limone e a un pizzico di sale e pepe, unendo gradualmente 4-5 cucchiaini d'olio. Mescolate la salsa ottenuta alla pasta.

● Tagliate il prosciutto a cubetti e saltatelo per pochi minuti in padella con una noce di burro, quindi unitelo alla pasta.

● Aggiungete il mais e i pomodori tritati, decorate con foglie di basilico e lasciate in frigorifero fino al momento di servire.



Insalate di pasta, riso e cereali



32 Insalata di grano con mirtili e noci

🕒 15 min. 🍳 30 min.



Ingredienti

- ▶ 400 g di grano saraceno
- ▶ 160 g di noci sgusciate
- ▶ 100 g di mirtili rossi secchi
- ▶ 2 carote
- ▶ 0,4 dl di aceto balsamico
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale

- Mettete i mirtili in acqua fredda e lasciateli in ammollo.
- Lavate il grano in acqua fredda, quindi scolatelo e lessatelo in abbondante acqua salata per 30 minuti circa; scolatelo, versatelo in un'insalatiera e conditelo con un filo d'olio.
- Strizzate i mirtili e mescolateli al grano, quindi unite i gherigli di noce e le carote pelate e tagliate a julienne.
- Conditte con aceto, olio e un pizzico di sale, mescolate bene e servite a temperatura ambiente.





33 Insalata di pasta pesto e pomodorini

🕒 15 min. 🍳 10 min.



Ingredienti

- ▶ 400 g di caserecce
- ▶ 60 g di basilico
- ▶ 40 g di parmigiano grattugiato
- ▶ 20 g di pecorino
- ▶ 60 g di pinoli
- ▶ 100 g di pomodorini
- ▶ 2 spicchi d'aglio
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale

- Lavate e asciugate il basilico e mettetelo nel frullatore con 1 spicchio d'aglio, i formaggi grattugiati, i pinoli, 1 dl circa di olio e un pizzico di sale; frullate fino a quando non otterrete un composto omogeneo.

- Lavate i pomodorini, tagliateli a metà e passateli in padella per 5-6 minuti con un filo d'olio e il rimanente aglio.

- Lessate la pasta al dente, conditela con il pesto e i pomodorini e lasciatela raffreddare prima di servire.



Insalate di pasta, riso e cereali



34 Burghul con verdure e salsa Harissa

🕒 15 min. 🍳 25 min. + 30 min.



Ingredienti

- 360 g di burghul
- 200 g di polpa di pomodoro
- 320 g di fagiolini
- 2 zucchine
- 2 carote
- 1 cipolla
- 2 cucchiaini di salsa Harissa
- olio extravergine d'oliva
- sale

● Mettete il burghul in una ciotola e bagnatelo con 6 dl scarsi di acqua tiepida leggermente salata. Conditelo con 4 cucchiaini di olio, mescolatelo bene e lasciatelo gonfiare per circa 30 minuti. Mescolate spesso con una forchetta in modo da sgranarlo.

● Mondate i fagiolini, lavateli e scottateli in acqua bollente salata per circa 5 minuti; poi scolateli.

● Affettate la cipolla e fatela imbiondire in un tegame con qualche cucchiaino d'olio, quindi unite le zucchine e le carote, mondate e tagliate a rondelle, e i fagiolini; salate e lasciate cuocere per 10-12 minuti, aggiungendo, se necessario, un poco d'acqua.

● Unite la polpa di pomodoro, mescolate e lasciate cuocere per altri 10 minuti; infine aggiungete la salsa Harissa e regolate di sale. Mescolate il burghul con le verdure e servite a temperatura ambiente.

Insalate di pasta, riso e cereali





35 Chifferini al prosciutto con salsa allo yogurt

🕒 10 min. 🍳 10 min.



Ingredienti

- ▶ 400 g di chifferini
- ▶ 160 g di prosciutto cotto (in una sola fetta)
- ▶ 1 porro
- ▶ 240 g di yogurt bianco
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale

- Mondate il porro e tagliatelo a rondelle sottili, quindi fatelo insaporire per qualche minuto in padella con un po' di olio.
- Lessate la pasta in abbondante acqua salata, scolatela, passatela sotto acqua corrente fredda per fermare la cottura e versatela in un'insalatiera con un po' di olio.
- In una terrina mescolate lo yogurt con un po' di olio e un pizzico di sale.
- Conditte la pasta con il porro stufato, il prosciutto cotto tagliato a dadini e la salsa allo yogurt; mescolate bene e servite a temperatura ambiente.



Insalate di pasta, riso e cereali



36 Tabuleh con avocado e gamberetti

🕒 10 min. 🍳 5 min. + 30 min. ☆

Ingredienti

- ▶ 360 g di burghul
- ▶ 400 g di gamberetti
- ▶ 1 avocado
- ▶ 2 lime
- ▶ menta
- ▶ prezzemolo
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale

● Mettete il burghul in una ciotola e bagnatelo con 6 dl scarsi di acqua tiepida leggermente salata. Conditelo con 4 cucchiaini di olio, mescolatelo bene e lasciatelo gonfiare per circa 30 minuti. Mescolate spesso con una forchetta in modo da sgranarlo.

● Tuffate i gamberetti in acqua bollente salata e lasciateli cuocere per 4-5 minuti. Scolateli e quando saranno tiepidi sguocciateli.

● Tagliate a metà l'avocado, eliminate il seme centrale, quindi sbucciatelo e tagliatelo a dadini.

● Unite al tabuleh i gamberetti, l'avocado e il succo dei lime e profumate con qualche foglia tritata di menta e di prezzemolo. Regolate di sale, mescolate bene e riponete il tabuleh al fresco fino al momento di servire.



Insalate di pasta, riso e cereali



37 Insalata di pasta quattro stagioni

🕒 15 min. 🍳 20 min.



Ingredienti

- 360 g di fusilli
- 1 peperone rosso
- 160 g di pomodorini
- 240 g di zucca
- 100 g di piselli surgelati
- 160 g di taccole
- 1 gambo di sedano
- 1 cipolla
- 100 g di prosciutto cotto a dadini
- olio extravergine d'oliva
- sale, pepe

● Cuocete i fusilli in abbondante acqua salata e scolateli al dente; versateli in un'insalatiera con un filo d'olio e lasciateli raffreddare.

● Mondate e lavate il peperone, la zucca, le taccole e il sedano e tagliateli a pezzetti delle stesse dimensioni.

● Sbucciate la cipolla, affettatela e fatela rosolare in padella; quando sarà diventata morbida unite le verdure precedentemente tagliate e i piselli e lasciate cuocere per 10 minuti.

● Aggiungete anche i pomodorini tagliati a metà e il prosciutto a dadini; salate e proseguite la cottura per altri 5 minuti, infine togliete dal fuoco e lasciate raffreddare.

● Mescolate le verdure alla pasta, aggiungete un po' d'olio e una spolverata di pepe e servite.



Insalate di pasta, riso e cereali



38 Couscous saporito funghi e pancetta

🕒 15 min. 🍳 10 min.



Ingredienti

- ▶ 320 g di couscous
- ▶ 240 g di funghi champignon surgelati
- ▶ 200 g di pancetta (tagliata a fette spesse)
- ▶ 1 cipolla
- ▶ 1 spicchio d'aglio
- ▶ 40 g di parmigiano
- ▶ nepetella
- ▶ prezzemolo
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

- Trifolate i funghi in padella con aglio, olio, prezzemolo e nepetella; a fine cottura regolate di sale.

- Affettate la cipolla e fatela dorare in padella con un filo d'olio, quindi unite la pancetta tagliata a dadini e un pizzico di pepe e lasciate insaporire.

- Portate a ebollizione 3,2 dl di acqua, salatela leggermente e versatela nella ciotola in cui avrete messo il couscous. Condite con un filo d'olio e lasciate gonfiare la semola, quindi lavoratela con una forchetta in modo da separare i chicchi.

- Amalgamate bene gli ingredienti, completate con il parmigiano a scaglie e tenete il couscous al fresco fino al momento di servire.



Insalate di pasta, riso e cereali



39 Couscous gamberi e zucchine grigliate

🕒 15 min. 🍳 20 min.



Ingredienti

- ▶ 320 g di couscous
- ▶ 320 g di zucchine
- ▶ 400 g di gamberi
- ▶ 1 limone
- ▶ prezzemolo
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

- Lavate e mondate le zucchine, affettatele e grigliatele su entrambi i lati (se preferite potete grigliarle anche in forno).

- Sgusciate i gamberi e lessateli in acqua salata per 10 minuti. Scolateli e fateli saltare in una padella con un po' di olio insieme alle zucchine; regolate di sale e pepe.

- Stendete il couscous in una teglia, irroratelo con 2 cucchiaini di olio, quindi versate 3,2 dl di acqua bollente salata e lasciate gonfiare la semola. Sgranate il couscous con una forchetta e versatelo in un'insalatiera con le zucchine e i gamberi.

- In una terrina preparate un'emulsione di olio, sale, pepe e succo di limone e usatela per condire il couscous. Terminare con del prezzemolo grossolanamente tritato.



Insalate di pasta, riso e cereali



40 Insalata di riso ai gamberi marinati

🕒 15 min. 🍳 12 min. + 2 h



Ingredienti

- ▶ 360 g di riso
- ▶ 400 g di gamberi
- ▶ 1 peperone verde
- ▶ 1 pomodoro
- ▶ 2 limoni
- ▶ paprica dolce
- ▶ erba cipollina
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale

- Sgusciate i gamberi e metteteli in una ciotolina, quindi unite il peperone mondato e affettato molto sottilmente.
- Preparate una marinata con il succo dei limoni, un cucchiaino di paprica, un ciuffo di erba cipollina tritata e un pizzico di sale; versate la marinata nella ciotolina con gamberi e peperone e lasciate marinare in frigorifero per almeno 2 ore.
- Lessate il riso in abbondante acqua salata, scolatelo piuttosto al dente e versatelo in un'insalatiera; conditelo con un filo d'olio e lasciatelo raffreddare.
- Trascorso il tempo previsto mescolate i gamberi e i peperoni con il riso, unite il pomodoro tagliato a cubetti e servite.





41 Couscous ai legumi con semi e pinoli

🕒 15 min. 🍳 10 min.



Ingredienti

- ▶ 100 g di couscous
- ▶ 100 g di fagioli di Spagna lessi
- ▶ 100 g di ceci lessi
- ▶ 100 g di piselli lessi
- ▶ 100 g di lenticchie lesse
- ▶ 1 cipolla rossa
- ▶ 40 g di semi di zucca
- ▶ 40 g di semi di girasole
- ▶ 40 g di pinoli
- ▶ timo
- ▶ peperoncino
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale

● Mettete il couscous in una ciotola insieme a un pizzico di sale e un filo d'olio, versatevi sopra 1 dl di acqua bollente e lasciate gonfiare la semola, separando i chicchi con una forchetta.

● Tagliate la cipolla a pezzetti e rosolatela in padella con un filo d'olio, un po' di timo e peperoncino; unite i legumi ben scolati e lasciateli insaporire per qualche minuto, regolando di sale.

● In un padellino senza aggiunta di olio tostate per qualche minuto i pinoli e i semi di girasole e di zucca sgrassati.

● Riunite tutti gli ingredienti in un'insalatiera, aggiungete di sale e condite con un filo d'olio.

● Lasciate raffreddare in frigorifero fino al momento di servire.



Insalate di pasta, riso e cereali



42 Insalata di riso asparagi e gamberetti

🕒 15 min. 🍳 25 min.



Ingredienti

- ▶ 360 g di riso
- ▶ 200 g di asparagi
- ▶ 200 g di gamberetti
- ▶ 80 g di olive verdi denocciate
- ▶ 20 g di rucola
- ▶ 1 limone
- ▶ 1 bustina di zafferano
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale

- Lessate il riso in abbondante acqua salata e scolatelo ben al dente.
- Mondate gli asparagi eliminando la parte più dura dei gambi, passateli sotto l'acqua corrente e cuoceteli a vapore per 10-15 minuti, in base alla grandezza degli asparagi.
- Sbollentate i gamberetti in poca acqua leggermente salata, quindi lasciateli raffreddare e sgusciateli.
- In una ciotola mescolate i gamberetti, gli asparagi grossolanamente spezzettati, la rucola e le olive.
- Unite il riso ormai freddo e condite con un'emulsione di olio, succo di limone, zafferano e un pizzico di sale.



Insalate di pasta, riso e cereali



43 Fusilli integrali con rucola e quartirolo

🕒 10 min. 🍳 15 min.



Ingredienti

- 360 g di fusilli integrali
- 2 pomodori
- 160 g di quartirolo
- 1 spicchio d'aglio
- 20 g di zucchero di canna
- 1 mazzetto di rucola
- 20 g di pinoli
- olio extravergine d'oliva
- sale, pepe

● Lavate i pomodori, tagliateli a fette e metteteli in una padella con abbondante olio, lo zucchero e lo spicchio d'aglio. Cuoceteli scoperti a fuoco moderato senza mai girarli fino a che cominceranno a caramellarsi, scurendosi, quindi toglieteli dal fuoco.

● Mondate la rucola, lavatela e sminuzzatela grossolanamente; tagliate a cubetti il quartirolo e mescolate.

● Cuocete la pasta in abbondante acqua salata, scolatela al dente, passatela sotto il getto d'acqua fredda per fermarne la cottura e mettetela in un'insalatiera insieme ai pomodori, alla rucola, al quartirolo e ai pinoli, che avrete tostato in padella senza l'aggiunta di grassi.

● Condite con un filo d'olio a crudo e una spolverata di pepe e lasciate raffreddare del tutto prima di servire.



Insalate di pasta, riso e cereali



44 Insalata di riso con nasello e peperoni

🕒 15 min. 🕒 25 min.



Ingredienti

- 360 g di riso
- 240 g di filetti di nasello
- 1 peperone rosso
- 1 peperone verde
- 1 carota
- 1 cipolla
- prezzemolo
- 1 rametto di neto
- peperoncino
- olio extravergine d'oliva
- sale

● Lavate i peperoni, privateli dei semi e tagliateli a pezzetti; pelate la carota e affettatela a rondelle. In una casseruola fate scaldare qualche cucchiata d'olio e soffriggetevi la cipolla affettata per qualche minuto.

● Unite i peperoni e la carota, salateli e stufateli per 10-15 minuti; quando le verdure saranno morbide, aggiungete i filetti di nasello tagliati a tocchetti, regolate di sale e lasciate cuocere per 8 minuti.

● Nel frattempo lessate il riso in abbondante acqua salata e scolatelo al dente; versatelo in una ciotola, conditelo con un filo d'olio e lasciatelo raffreddare.

● Mescolate il condimento preparato al riso, completate con un pizzico di peperoncino, abbondante prezzemolo tritato e un rametto di aneto. Servite il piatto freddo.



Insalate di pasta, riso e cereali



45 Insalata di pasta zucchine e prosciutto

🕒 10 min. 🍳 10 min.



Ingredienti

- 360 g di garganelli
- 200 g di prosciutto cotto a dadini
- 2 zucchine
- 1 spicchio d'aglio
- 20 g di capperi sotto sale
- 40 g di parmigiano
- prezzemolo
- olio extravergine d'oliva
- sale

- Lavate le zucchine e tagliatele a striscioline, quindi rosolatele per circa 8 minuti in padella con un po' d'olio, l'aglio 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.



Insalate di pasta, riso e cereali



46 Pennette fredde al profumo di mare

🕒 10 min. 🍳 12 min.



Ingredienti

- 360 g di pennette rigate
- 100 g di anelli di calamaro
- 200 g di code di gamberi
- 1 avocado
- 100 g di pomodorini
- 40 g di rucola
- 1 limone
- olio extravergine d'oliva
- sale

● Cuocete la pasta in abbondante acqua salata, scolatela al dente, mettetela in un'insalatiera con un filo d'olio e lasciatela raffreddare.

● Portate a ebollizione poca acqua salata, tuffatevi gli anelli di calamaro e fate cuocere per 4 minuti; unite i gamberi e lessate per altri 4 minuti, quindi scolate e lasciate raffreddare.

● Tagliate l'avocado a metà, sbucciatelo e riducete la polpa a cubetti; versate i cubetti in una ciotola insieme ai gamberi e ai calamari ormai freddi, unite il succo di limone, un filo d'olio e un pizzico di sale e lasciate insaporire.

● Nel frattempo tagliate a spicchi i pomodorini e mescolateli alla pasta; unite tutti gli altri ingredienti e amalgamate bene. Servite la pasta fredda.



Insalate di pasta, riso e cereali



47 Eliche con broccoli, pomodorini e cheddar

🕒 10 min. 🍳 15 min.



Ingredienti

- 360 g di eliche
- 240 g di broccoli
- 200 g di pomodorini
- 100 g di cheddar
- 80 g di olive nere denocciolate
- 1 filetto di acciuga sottolio
- 1 spicchio d'aglio
- olio extravergine d'oliva
- sale, pepe

● Portate a ebollizione abbondante acqua salata e cuocetevi la pasta al dente.

● Mondate e lavate i broccoli, quindi divideteli in cimette e passateli in padella con il filetto d'acciuga, l'aglio e un po' d'olio. A fine cottura regolate di sale.

● Nel frattempo lavate i pomodorini, asciugateli e tagliateli a spicchi; riducete il formaggio a cubetti; affettate le olive a rondelle.

● Mettete tutti gli ingredienti in un'insalatiera capiente, mescolate e pepate. Servite l'insalata fredda.



Insalate di pasta, riso e cereali



48 Insalata di farfalle carciofini e pomodori

🕒 10 min. 🍳 10 min. + 30 min. ☆

Ingredienti

- ▶ 400 g di farfalle
- ▶ 100 g di prosciutto crudo
- ▶ 160 g di carciofini sottolio
- ▶ 100 g di pomodori secchi sottolio
- ▶ 1 spicchio d'aglio
- ▶ 20 g di capperi sotto sale
- ▶ basilico
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale

● Preparate un battuto fine con l'aglio, i capperi dissalati e un ciuffo di basilico, mettetelo in una ciotolina e unite 4-5 cucchiari d'olio; lasciate insaporire l'olio aromatizzato per una ventina di minuti.

● Lessate la pasta al dente in abbondante acqua salata, scolatela e passatela sotto l'acqua fredda.

● Riunite in una ciotola la pasta, i carciofini, i pomodori secchi e il prosciutto tagliati grossolanamente; condite con l'olio aromatizzato e lasciate insaporire per almeno 10 minuti prima di servire.





49 Insalata di pasta con salame

🕒 10 min. 🍳 25 min.



Ingredienti

- 360 g di penne rigate
- 1 peperone rosso
- 1 melanzana
- 1 zucchina
- 60 g di salame a fette
- 1 carota
- 1 cipolla
- 20 g di rucola
- olio extravergine d'oliva
- sale

● Mondate e tagliate a tocchetti il peperone, la zucchina e la melanzana. Preparate un battuto di cipolla e carota, mettetelo in un wok insieme a un filo d'olio e fate soffriggere per 3-4 minuti.

● Unite le verdure tagliate e fatele cuocere a fiamma vivace, lasciandole piuttosto croccanti; regolate di sale.

● Lessate le penne in abbondante acqua salata, scolatele e mettetele in un'insalatiera; conditele con le verdure saltate e lasciate raffreddare. Infine unite il salame grossolanamente spezzettato e qualche foglia di rucola e servite.





50 Riso con gamberi e pesce spada

🕒 20 min. 🍳 20 min.



Ingredienti

- 320 g di riso Basmati
- 200 g di pesce spada
- 120 g di code di gamberi
- 200 g di asparagi
- 1 scalogno
- timo
- olio extravergine d'oliva
- sale, pepe bianco

● Sciacquate il riso sotto l'acqua corrente, mettetelo in una pentola e copritelo con acqua leggermente salata. Portate a ebollizione su fiamma vivace e a pentola coperta, abbassate il fuoco e cuocete per 10 minuti senza mescolare, quindi spegnete, senza togliere il coperchio, e lasciate riposare per 5 minuti.

● Mondate gli asparagi eliminando la parte più dura dei gambi, passateli sotto l'acqua corrente e cuoceteli a vapore per 10-15 minuti, in base alla loro grandezza.

● Tritate lo scalogno e fatelo appassire in padella con un poco d'olio. Unite il pesce spada tagliato a tocchetti e i gamberi, insaporite con del timo tritato, sale, pepate e lasciate cuocere per qualche minuto. Infine aggiungete anche gli asparagi spezzettati e fateli insaporire per un paio di minuti.

● Mescolate il riso con il condimento preparato, lasciate raffreddare e servite.

Insalate di pasta, riso e cereali





51 Insalata tiepida alla salsiccia

🕒 15 min. 🍳 20 min. + 10 min.



Ingredienti

- ▶ 360 g di riso
- ▶ 200 g di salsiccia
- ▶ 1 peperone rosso
- ▶ 1 porro
- ▶ prezzemolo
- ▶ peperoncino
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale

- Portate a ebollizione abbondante acqua, salatela, versatevi il riso e lasciatelo cuocere.
- Nel frattempo affettate il porro al velo e fatelo rosolare in padella con qualche cucchiaino d'olio; quando si sarà ammorbidito unite il peperone tagliato a quadretti e lasciate cuocere per una decina di minuti.
- Aggiungete la salsiccia spellata e sbriciolata e fatela rosolare per 5-6 minuti; a fine cottura regolate di sale e insaporite con un po' di peperoncino.
- Scolate il riso e versatelo nella padella con il condimento, cospargete con un ciuffo di prezzemolo tritato e fate saltare per 2 minuti.
- Lasciate intiepidire l'insalata per una decina di minuti e servite.



Insalate di pasta, riso e cereali



52 Insalata rinfrescante pomodori e cetrioli

🕒 10 min. 🍳 10 min.



Ingredienti

- 400 g di penne rigate
- 200 g di pomodorini
- 2 cetrioli
- 120 g di olive nere denocciate
- erba cipollina
- olio extravergine d'oliva
- sale, pepe

● Lessate la pasta in abbondante acqua salata, scolatela al dente e raffreddatela sotto l'acqua corrente per bloccare la cottura. Versatela in un'insalatiera e irroratela con un po' di olio.

● Nel frattempo lavate i pomodorini e divideteli a metà; mondate i cetrioli, sbucciateli e tagliateli a tocchetti; spezzettate le olive.

● Condite la pasta con i pomodori, i cetrioli e le olive. Aggiustate di sale e completate con un po' di erba cipollina tritata e un pizzico di pepe.



Insalate di pasta, riso e cereali



53 Riso saltato con pollo e peperoncini

🕒 15 min. 🍳 15 min.



Ingredienti

- 320 g di riso Basmati
- 200 g di petto di pollo
- 2 carote
- 2 pomodori
- 4 peperoncini verdi dolci
- 2 cipollotti
- 2 uova
- 4 cucchiaini di salsa di soia
- peperoncino
- prezzemolo
- olio extravergine d'oliva
- sale

● Affettate a rondelle la carota, i peperoncini dolci e i cipollotti e fateli rosolare nel wok con un filo d'olio; dopo 4-5 minuti unite il pollo tagliato a bocconcini, salatelo e fatelo cuocere per altri 5 minuti, quindi unite i pomodori a spicchi e saltateli per un paio di minuti.

● Nel frattempo sciacquate il riso, mettetelo in una pentola e copritelo con acqua leggermente salata. Portate a ebollizione su fiamma vivace e a pentola coperta, abbassate il fuoco e cuocete per 10 minuti senza mescolare, quindi spegnete, senza togliere il coperchio, e lasciate riposare per 5 minuti.

● A parte sbattete le uova con un pizzico di sale e versatele in un padellino con un filo d'olio; mescolate in modo da strapazzarle e versatele nel wok.

● Versate anche il riso scolato, la salsa di soia e il peperoncino; fate saltare per alcuni istanti, lasciate freddare e completate con prezzemolo tritato.

Insalate di pasta, riso e cereali





54 Pennette con peperoni e cavolo nero

🕒 15 min. 🍳 15 min. ☆

Ingredienti

- ▶ 400 g di pennette rigate
- ▶ 1 peperone giallo
- ▶ 1 mazzetto di cavolo nero
- ▶ 40 g di uvetta
- ▶ 1 spicchio d'aglio
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale

● Mettete l'uvetta in acqua fredda e lasciatela in ammollo.

● Nel frattempo mondate e lavate i peperoni e tagliateli a listarelle sottili; lavate il cavolo nero, asciugatelo e spezzettatelo grossolanamente.

● Scolate l'uvetta, strizzatela e mettetela in una padella con un filo d'olio e lo spicchio d'aglio; quando quest'ultimo sarà dorato unite le listarelle di peperoni e fatele cuocere a fuoco vivace per una decina di minuti, quindi aggiungete il cavolo, lasciatelo appassire, aggiustate di sale e togliete dal fuoco.

● Nel frattempo lessate la pasta al dente; scolatela e unitela al condimento. Servite il piatto freddo.



Insalate di pasta, riso e cereali



55 Insalata di riso al pesto di agrumi

🕒 15 min. 🍳 10 min.



Ingredienti

- 360 g di riso
- 320 g di gamberetti sguosciati
- 1 arancia
- 1 pompelmo rosa
- 40 g di mandorle pelate
- 2 kiwi
- menta
- olio extravergine d'oliva
- sale, pepe

- Cuocete il riso in abbondante acqua salata e scolatelo ben al dente.
- Portate a ebollizione poca acqua salata, tuffatevi i gamberetti e sbollentateli per alcuni minuti.
- Pelate al vivo gli agrumi e metteteli nel mixer insieme alle mandorle e a un pizzico di sale; azionate e aggiungete a filo circa 4 cucchiaini d'olio, in modo da ottenere un pesto liquido.
- Versate il riso in una ciotola e conditelo con il pesto di agrumi, i gamberetti e i kiwi, sbucciati e tagliati a tocchetti; se necessario, regolate di sale.
- Aromatizzate con alcune foglioline di menta, spolverate con pepe e servite il piatto freddo.





56 Orzo allo zafferano con gamberetti

🕒 10 min. 🍳 25 min.



Ingredienti

- 380 g di orzo perlato
- 320 g di gamberetti sgucciati
- 20 g di semi di sesamo
- 1 bustina di zafferano
- 1 limone
- prezzemolo
- peperoncino
- sale

● Sciacquate l'orzo sotto l'acqua corrente, quindi lessatelo in abbondante acqua salata. Quando sarà piuttosto al dente aggiungete lo zafferano e completate la cottura; scolatelo e lasciatelo raffreddare.

● In una padella scaldate un filo d'olio e cucinatevi i gamberetti; dopo 2 minuti irrorateli con il succo del limone filtrato, salateli, aggiungete un pizzico di peperoncino e completate la cottura.

● In un'insalatiera mescolate l'orzo con i gamberetti; unite il prezzemolo tritato, i semi di sesamo ed eventualmente aggiustate di sale.

● Lasciate raffreddare in frigorifero fino al momento di servire.



Insalate di pasta, riso e cereali



57 Penne colorate al primosale

🕒 10 min. 🍳 15 min.



Ingredienti

- 400 g di penne rigate
- 200 g di pomodorini
- 120 g di primosale
- 20 g di capperi sotto sale
- 1 spicchio d'aglio
- prezzemolo
- olio extravergine d'oliva
- sale, pepe

● Sciacquate abbondantemente i capperi sotto l'acqua corrente e tritate- li grossolanamente, quindi metteteli in padella con un filo d'olio e l'aglio schiacciato.

● Lasciate dorare l'aglio, unite i pomodorini tagliati a metà e fateli saltare per circa 5 minuti a fuoco vivace; eliminate l'aglio, aggiustate di sale e levate dal fuoco.

● Cuocete le penne in abbondante acqua salata, scolatele al dente e passatele sotto il getto d'acqua corrente per raffreddarle.

● Tagliate il primosale a cubetti e mettetelo in un'insalatiera insieme ai pomodorini e alla pasta; cospargete con prezzemolo tritato, spolverate con pepe e mescolate bene.



Insalate di pasta, riso e cereali



58 Insalata di fusilli con peperoni e yogurt

🕒 15 min. 🍳 14 min.



Ingredienti

- ▶ 400 g di fusilli
- ▶ 2 peperoni rossi
- ▶ 100 g di olive nere denocciate
- ▶ 100 g di yogurt greco
- ▶ 8 uova di quaglia
- ▶ prezzemolo
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale

- Mondate i peperoni, privateli dei semi e tagliateli a listarelle sottili.
- Portate a ebollizione abbondante acqua salata, lessatevi la pasta insieme alle listarelle di peperone e scolate al dente.
- Nel frattempo mettete le uova di quaglia in un pentolino con acqua fredda, portate a ebollizione e lasciate cuocere per 4 minuti. Per facilitare l'eliminazione del guscio, tuffate le uova in acqua fredda appena saranno cotte.
- Tagliate a rondelle le olive e mettetele in un'insalatiera insieme alla pasta e ai peperoni; aggiungete lo yogurt e un filo d'olio e mescolate con cura.
- Completate con le uova di quaglia tagliate a metà e qualche fogliolina di prezzemolo e riponete la pasta in frigo fino al momento di servire.





59 Insalata dietetica di burghul

🕒 10 min. 🍳 15 min.



Ingredienti

- 320 g di burghul
- 4 pomodori
- 4 cipollotti
- 1 gambo di sedano
- 1 limone
- prezzemolo
- menta
- olio extravergine d'oliva
- sale

- Lessate per 15 minuti il burghul in una quantità di acqua salata pari a circa il doppio del suo volume, scolatelo e versatelo in un'insalatiera.

- Nel frattempo lavate i pomodori, eliminate i semi e tagliateli a dadini; lavate e tritate grossolanamente i cipollotti; mondate il sedano e tagliatelo a tocchetti.

- Condite il burghul con le verdure, agiustate di sale e irrorate con il succo di limone filtrato. Terminate con un po' di prezzemolo tritato e foglioline di menta sminuzzate, mescolate bene e riponete in frigo fino al momento di servire.



Insalate di pasta, riso e cereali



60 Burghul al curry con calamari

🕒 15 min. 🍳 15 min. + 30 min.



Ingredienti

- 320 g di burghul
- 360 g di calamari
- 2 carote
- 1 cipolla rossa
- curry
- olio extravergine d'oliva
- sale

● Mettete il burghul in una ciotola e bagnatelo con 6 dl scarsi di acqua tiepida leggermente salata. Conditelo con 4 cucchiaini di olio, mescolatelo bene e lasciatelo gonfiare per circa 30 minuti. Mescolate spesso con una forchetta in modo da sgranarlo.

● Nel frattempo pulite e lavate i calamari, tagliateli a pezzetti e tuffateli per 4-5 minuti in poca acqua bollente salata, poi scolateli.

● In una casseruola con un filo d'olio fate appassire la cipolla tagliata a fette sottili, unite le carote a rondelle e cuocete per 5 minuti. Aggiungete quindi i calamari scottati, regolate di sale e fate insaporire per altri 5 minuti; a cottura ultimata profumate con un po' di curry e lasciate raffreddare.

● Servite il burghul freddo con il condimento di calamari.

Insalate di pasta, riso e cereali





61 Insalata di pasta al tacchino arrosto

🕒 15 min. 🍳 20 min.



Ingredienti

- ▶ 400 g di fusilli
- ▶ 200 g di tacchino arrosto (tagliato a fette spesse)
- ▶ 1 cuore di sedano
- ▶ 1 cipollotto
- ▶ 2 pomodori
- ▶ 80 g di pecorino semistagionato
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

● Cuocete i fusilli in abbondante acqua salata e scolateli al dente.

● In una padella con un filo d'olio fate rosolare il cipollotto affettato; salate e pepate.

● Tuffate i pomodori in acqua bollente, spellateli, privateli dei semi e tagliateli a pezzetti.

● Riducete a cubetti il pecorino e il tacchino arrosto e tagliate il sedano a pezzettini.

● Riunite tutti gli ingredienti in un'insalatiera, condite con un po' d'olio, aggiungete di sale e pepe e riponetevi l'insalata in frigo fino al momento di servire.





62 Couscous con pesto di rucola

🕒 15 min. 🍳 8 min.



Ingredienti

- 320 g di couscous
- 120 g di rucola
- 40 g di mandorle pelate
- 120 g di quartiolo
- 200 g di pomodori
- olio extravergine d'oliva
- sale

● Tuffate il couscous in 3,2 dl d'acqua bollente con un filo d'olio e un pizzico di sale e lasciatelo gonfiare per circa 5 minuti, mescolando di tanto in tanto con una forchetta in modo da separare i granelli di semola.

● Preparate il pesto di rucola: frullate la rucola (lasciate da parte alcune foglie per la decorazione finale) con le mandorle, versando l'olio a filo, fino a ottenere una consistenza cremosa; quindi salate.

● Tagliate a tocchetti i pomodori e il formaggio, versateli in una ciotola nella quale aggiungerete il couscous e il pesto e mescolate bene; completate con le foglie di rucola messe da parte e portate in tavola.



Insalate di pasta, riso e cereali



63 Insalata di farro con ventresca di tonno

🕒 15 min. 🍳 20-30 min. ☆

Ingredienti

- 360 g di farro perlato
- 280 g di ventresca di tonno sottolio
- 2 pomodori
- 100 g di mais al vapore
- 80 g di cetriolini sottaceto
- 1 limone
- basilico
- olio extravergine d'oliva
- sale

● Lavate il farro in acqua fredda, quindi scolatelo e lessatelo in abbondante acqua salata per 20-30 minuti.

● Mondate i pomodori privandoli dei semi e del liquido in eccesso, affettateli e metteteli in un'insalatiera insieme ai cetriolini tagliati a dadini, al mais sciolto e alla ventresca di tonno sgocciolata e sminuzzata. Condite con un filo d'olio, un pizzico di sale e il succo di limone.

● Scolate il farro, passatelo sotto l'acqua corrente in modo da bloccarne la cottura e versatelo nell'insalatiera con il condimento.

● Completate con foglioline di basilico e lasciate raffreddare in frigorifero fino al momento di servire.



Insalate di pasta, riso e cereali



64 Pasta sfiziosa alla panzanella

🕒 10 min. 🍳 10 min.



Ingredienti

- 320 g di fusilli
- 2 pomodori
- 1 cetriolo
- 100 g di olive nere secche
- 1 cipolla rossa
- 2 gambi di sedano
- 40 g di pane raffermo
- peperoncino
- basilico
- olio extravergine d'oliva
- sale, pepe

● Lessate la pasta in acqua bollente salata, scolatela e mettetela in un'insalatiera; conditela con un filo d'olio e lasciatela raffreddare.

● Lavate e mondate tutte le verdure, affettate sottilmente la cipolla e il cetriolo; tagliate a spicchi i pomodori eliminando i semi; riducete a tocchetti il sedano.

● Tagliate a cubetti le fette di pane e fateli dorare in una padella con un filo d'olio e un po' di peperoncino.

● Versate le verdure nell'insalatiera con la pasta, unite le olive e i crostini di pane e regolate di sale. Completate con abbondante basilico spezzettato e una spolverata generosa di pepe, lasciate insaporire e servite.



Insalate di pasta, riso e cereali



65 Fregola con tacchino e melanzane

🕒 15 min. 🍳 15 min.



Ingredienti

- 280 g di fregola
- 240 g di petto di tacchino
- 1 melanzana
- 1 pomodoro
- 60 g di mandorle pelate
- basilico
- maggiorana
- peperoncino
- olio extravergine d'oliva
- sale

● Cuocete la fregola in abbondante acqua salata; scolatela, versatela in un'insalatiera e conditela con un filo d'olio.

● Mondate la melanzana, lavatela e tagliatela a fette alte 1 cm; grigliate le fette, aggiungete di sale, riducetele a pezzetti e mescolatele alla fregola.

● Tagliate a tocchetti il pomodoro e versatelo nell'insalatiera con la fregola.

● Cuocete il tacchino alla griglia salandolo leggermente; poi riducetelo a bocconcini e unitelo alla fregola.

● Profumate con un ciuffo di basilico tritato, un po' di maggiorana e di peperoncino, mescolate il tutto e lasciate raffreddare. Servite l'insalata di fregola cospargendola con le mandorle finemente tritate.



Insalate di pasta, riso e cereali



66 Riso aromatico con pomodori verdi

🕒 20 min. 🍳 15 min. + 20 min. ☆

Ingredienti

- 320 g di riso Basmati
- 200 g di gamberetti
- 8 gamberoni
- 2 pomodori verdi
- 2 bastoncini di lemongrass
- 2 scalogni
- 1 lime
- menta
- coriandolo
- olio extravergine d'oliva
- sale

● Lavate e affettate i pomodori, metteteli in una ciotola e fateli marinare con il succo del lime, un po' d'olio, un trito di coriandolo e menta e un pizzico di sale.

● Mettete il riso Basmati, precedentemente sciacquato e lasciato in ammollo per 20 minuti, in una pentola con circa 5 dl di acqua e un po' di sale. Cuocete a pentola coperta per 10 minuti, quindi spegnete e lasciate riposare con il coperchio per altri 5 minuti.

● Nel frattempo lavate e sgusciate i gamberetti e i gamberoni. Preparate un trito con gli scalogni e i bastoncini di lemongrass; mettetelo in una padella con un po' d'olio e, mescolando, fatelo rosolare per pochi minuti a fiamma lenta. Aggiungete i crostacei, fateli cuocere per 5-8 minuti, infine unite il riso scolato e lasciate insaporire per qualche istante.

● Servite il riso accompagnandolo con i pomodori scolati dalla marinata.

Insalate di pasta, riso e cereali





67 Garganelli esotici al pompelmo

🕒 15 min. 🍳 10 min. + 25 min. ☆

Ingredienti

- 320 g di garganelli
- 1 zucchina
- 1 carota
- 2 pompelmi rosa
- 600 g di fave fresche
- 500 g di piselli freschi
- 100 g di prosciutto arrosto (in una sola fetta)
- timo
- olio extravergine d'oliva
- sale

● Sgranate le fave e i piselli e fateli scottare per un minuto in poca acqua salata, quindi scolateli e lasciateli freddare.

● Mondate la carota e la zucchina, riducetele a rondelle sottili e versatele in una ciotola con il prosciutto tagliato a dadini; unite quindi anche le fave e i piselli.

● Sbucciate al vivo un pompelmo, pelate gli spicchi, tagliateli a tocchetti e mescolateli agli altri ingredienti.

● Preparate un'emulsione con il succo del secondo pompelmo, olio, un pizzico di sale e un po' di timo; versate l'emulsione nella ciotola e lasciate marinare il tutto per 15 minuti.

● Lessate la pasta leggermente al dente, scolatela e passatela sotto l'acqua fredda. Versate la pasta nella ciotola e lasciate insaporire per almeno 10 minuti prima di servire.

Insalate di pasta, riso e cereali





68 Maltagliati baccalà e radicchio

🕒 15 min. 🍳 20 min.



Ingredienti

- 360 g di maltagliati
- 280 g di baccalà ammollato
- 1 cespo di radicchio rosso
- 1 porro
- prezzemolo
- timo
- olio extravergine d'oliva
- sale, pepe rosa in grani

● Mondate il radicchio eliminando le foglie esterne, lavatelo, asciugatelo e spezzettatelo grossolanamente con un grosso coltello.

● Levate la pelle ed eventuali lisce dal baccalà e tagliatelo a dadini; mettetelo in una padella con un po' d'olio, il porro tagliato a rondelle sottili e qualche fogliolina di timo; fate cuocere a fuoco dolce per circa 15 minuti, fino a quando non risulterà morbido.

● Aggiungete il radicchio spezzettato e fatelo appassire per qualche minuto sempre a fuoco lento; regolate di sale, spegnete e profumate con il pepe in grani e un ciuffo di prezzemolo tritato.

● Lessate la pasta in abbondante acqua salata, scolatela al dente e fermatene la cottura passandola sotto il getto d'acqua fredda. Unitela al condimento preparato, mescolate e tenete al fresco fino al momento di servire.

Insalate di pasta, riso e cereali

