

Ensalada de Pasta Italiana

De todos es sabido que a los italianos les encanta la pasta y esta ensalada es una de sus favoritas para el verano. Está llena de vitaminas y antioxidantes, muy importantes, sobre todo, en los meses estivales en que hay una mayor exposición al sol y se producen más radicales libres, que son los causantes del envejecimiento de la piel.

INGREDIENTES:

- 120g Pasta integral
- 300g Calabacín
- 250g Tomates cherry
- 75g Apio blanco
- 10-15 Hojas hierbabuena o menta
- 1/2 Limón o 1 lima (ralladura y zumo)
- 4-6 Aceitunas negras tipo "de Aragón"
- 1 Cucharada Aceite oliva
- Un poco de sal
- Pimienta negra molida al gusto
- 2uds Huevo duro o 60g Queso feta o Burgos

2

Raciones



ELABORACIÓN:

1. Lavar los calabacines, tomates y apio
2. Cortar lo más finamente que se pueda el calabacín, salpimentar al gusto, agregar la ralladura de limón o lima y su zumo, aceite oliva y las hojas de menta picadas. Dejar reposar en la nevera mientras cocemos la pasta.
3. Cocer la pasta en abundante agua con un poco de sal, diez minutos o el tiempo indicado por el fabricante. Escurrir, enfriar y agregar al bol del calabacín.
4. Cortar los tomates en trocitos (si son cherry, con partirlos por la mitad es suficiente).
5. Pelar la rama de apio, retirando las hebras fibrosas y picar finamente (si tiene hojitas tiernas, las podemos trocear también).
6. Aplastar las aceitunas con el dedo gordo sobre una tabla, para quitar el hueso fácilmente.
7. Mezclar todo con el huevo duro troceado (o el queso) y servir bien frío