

Insalata di pasta integrale con piselli, pesto di menta e feta

L'insalata di pasta integrale con piselli, pesto di menta e feta è un piatto fresco e saporito. Scopri come prepararla in poche mosse.



La ricetta che ti proponiamo oggi è un'insalata di pasta con piselli, pesto di menta e feta, un piatto **sano e molto saporito**. Per preparare questa ricetta ti occorreranno pochi minuti, puoi prepararla in anticipo e decidere di servirla fredda, ma è ottima anche tiepida. Puoi arricchire l'insalata di pasta con piselli, pesto di menta e feta con pomodorini secchi o pomodorini confit e scorza di limone.

Difficoltà: bassa

Costo: basso

Preparazione: 15 min.

Ingredienti

(per 4 persone)

350 g di penne integrali Bio,Logico Despar

200 g di piselli freschi sgranati

100 g di feta

1 mazzetto di basilico

2 rametti di menta

40 g di mandorle Bio,Logico Despar

2 cucchiaini di Parmigiano Reggiano grattugiato Despar Premium

Olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar q.b.

Semi di sesamo per decorare q.b.

Sale marino integrale q.b.

Procedimento

1. Cuoci la pasta in abbondante acqua bollente salata, quindi scolala e passala sotto l'acqua fredda per bloccarne la cottura. Condisci la pasta con un filo d'olio e tieni da parte.
2. Sbollenta i piselli in acqua bollente salata per 5-8 minuti (dipende dalla grandezza dei piselli), devono rimanere sodi. Immergili in acqua e ghiaccio per qualche minuto, quindi scolali.
3. Prepara il pesto frullando il basilico, la menta, le mandorle, il Parmigiano e olio quanto basta per ottenere un pesto cremoso. Regola con poco sale.
4. Condisci la pasta con il pesto, aggiungi i piselli e completa con la feta sbriciolata.
5. Decora a piacere con foglie di menta e semi di sesamo.