

Fusilli con verdure

Ingredienti

300 g di zucchine

300 g di pomodori sodi

200 g di fagiolini

300 g di pasta corta

4-5 cucchiaini di olio ext.v. d'oliva

4-5 foglie di basilico

60 g di scaglie di parmigiano

sale e pepe q.b.

Preparazione



1. Porre sul fuoco una pentola d'acqua e portarle ad ebollizione.
2. Nel frattempo lavare e pulire le verdure.
3. Eliminare le estremità ai fagiolini e tagliarli in due o tre pezzi a seconda della loro lunghezza, devono avere una dimensione di circa 5 cm.



4. Dividere a metà le zucchine, eliminare la parte interna e tagliarle a fettine di circa 4 mm di spessore.



5. Salare l'acqua in ebollizione, versarvi i fagiolini e cuocere per 5-6'.

6. Aggiungere ai fagiolini in cottura le zucchine e cuocere per altri 4-5'.



7. Scolare il tutto al dente e lasciar raffreddare completamente.

8. Dividere a metà anche i pomodori, privarli dei semi e tagliarli a filetti di circa 4-5 mm di spessore.



9. Cuocere la pasta nella stessa acqua di cottura delle verdure.

10. Scolarla appena al dente, raffreddarla sotto l'acqua corrente e sgocciolarla bene.

11. In una capiente bowl di vetro, o altro recipiente, unire insieme le verdure e condirle con l'olio, il sale, il pepe le foglie di basilico spezzettate finemente.



12. Unire al tutto la pasta, mescolare in modo da insaporire bene tutti gli ingredienti.

13. Servire con scaglie di parmigiano.



Consigli e curiosità

- a) Le verdure possono essere cotte anche il giorno prima e conservate in frigorifero.
- b) E' sconsigliato cuocere con largo anticipo la pasta, poiché si gonfia e si scuoce.

Ricetta, foto e video a cura di Sonia Palermo e Angelo Solillo