



Insalata di pasta allo zafferano, tonno, olive, capperi e rucola

Se state pensando a un primo piatto fresco e adatto all'estate, l'Insalata di pasta allo zafferano è una ricetta semplice e veloce, resa stuzzicante da ingredienti ben armonizzati.



Foto © Daniela Lapenna (Blog Sani peccati di gola).

Sapori decisi, ingredienti stagionali, freschezza e l'irresistibile unione di colori accesi. Ecco la ricetta dell'**Insalata di pasta allo zafferano**, un piatto con **tonno**, **olive nere** e **capperi** a cui fa da contrasto il tono leggermente amaro della **rucola**. Il tocco finale dello **zafferano** regala profumo, colore e bontà alla nostra tavola.

Il vantaggio delle **insalate o paste fredde** è quello di essere pratiche e versatili. Pensiamo ad un pranzo in spiaggia oppure all'aperto, ad una festa di sera o a un pasto in famiglia rapido e saporito.

In questo caso abbiamo proposto solo una delle tante idee e varianti possibili ma ognuno può usare la propria creatività abbinandola al gusto personale.

Grazie per la ricetta a **Daniela Lapenna** curatrice del blog "[Sani peccati di gola](#)".

Ricetta dell'Insalata di pasta allo zafferano

Categoria: primi piatti

Difficoltà: bassa

Costo: basso

Dosi

: per 4 persone

Tempo di cottura: 10 minuti

Tempo di preparazione: 5 minuti circa

Ingredienti per 2 persone

- 320 grammi di mezze penne;
- 1 scatola di tonno al naturale da 160 grammi;
- 3 cucchiaini di capperi sotto sale;
- 2 cucchiaini di olive nere denocciolate;
- rucola q.b.;
- peperoncino q.b. (opzionale);
- 1 bustina di zafferano.

Procedimento

Mentre preparate il condimento, lessate la pasta in abbondante **acqua non salata** perchè la ricetta contiene già diversi alimenti sapidi.

Mettete i capperi in un colino e lavateli sotto l'acqua corrente, lavate e spezzetate la rucola, tagliate a metà le olive nere e mettete il tutto in una ciotola. Aggiungete il tonno sgocciolato.

Scolate la pasta al dente, passatela con lo scolapasta sotto l'acqua corrente per qualche secondo e versatela nella ciotola con il condimento. Aggiungete la bustina di zafferano e finite con olio extravergine di oliva e un po' di peperoncino.

Mescolate bene fino a quando vedete che la pasta prende una tinta gialla tipica dello zafferano.

Buon appetito con un sano peccato di gola!

Data di creazione

24/07/2016

Autore

redazione