



Insalata di pasta

Portata: Primi piatti

Tempo di preparazione: Da 0 a 30 Minuti

Difficolta': Facile

Ingredienti per 4 persone:

- 250 fusilli senza glutine Viazzo
- 200 asparagi
- 80 carote
- 100 ravanelli
- 20 olio extravergine di oliva
- 10 aceto balsamico di Modena Igp
- 1 prezzemolo tritato
- sale
- pepe

Preparazione:

Prendete solo le punte più tenere degli asparagi e lavatele bene. Mondate le carote e tagliatele a fiammifero.

Mettete sul fuoco una pentola piena d'acqua, aggiungete una manciata di sale e le carote. Quando l'acqua bolle, versate la pasta e gli asparagi.

Fate cuocere per circa 9 minuti, quindi scolate la pasta e le verdure, e passatele sotto l'acqua fredda per fermare la cottura.

Lavate i ravanelli, affettateli e versateli in un'insalatiera insieme alla pasta con le verdure. In una ciotola mescolate l'olio, l'aceto e un pizzico di pepe. Condite l'insalata di pasta con la vinaigrette al balsamico e il prezzemolo tritato.

Potete preparare la pasta anche il giorno prima, basta condirla con un filo di olio perché non si attacchi.

Ricetta di Sonia Mancuso

***Quando trovate un asterisco accanto a uno degli ingredienti di una ricetta, dovete verificare la presenza sulla confezione della scritta senza glutine, oppure fare riferimento alla Spiga Barrata o al Prontuario dell'Associazione Italiana Celiachia (celiachia.it) o scaricare la App AIC Mobile per Android, iPhone e Windows).**

**** Per gli ingredienti indicati con due asterischi, il suggerimento ? di scegliere i prodotti erogabili ai**

celiaci da parte del SSN: il riferimento ? il Registro degli Alimenti dietetici senza glutine del Ministero della Salute (salute.gov.it).