



PASTA ALLA CRUDAIOLA LIGHT

Posted on 6 Luglio 2024 by B.B



Note

DOSI 4 PERSONE

Ingredienti

RICETTA

- Gr 250 Maccheroni grano duro
- Gr 250 Pomodorini
- Gr 150 Primosale
- 5 foglie basilico
- 5 Foglie Mentad1 Cucchiaino capperi
- 1 Cucchiaino Olive
- 1 peperoncino piccante
- 1 Cucchiaino Olio evo
- 1 Cucchiaino di [Pesto di limoni](#)

Cosa mi serve

BOWL CAPIENTE

Procedimento



PREPARAZIONE

1. Lavare i pomodorini tagliarli in 4 metterli in una ciotola molto capiente
2. Cuocere la pasta in abbondante acqua salata.
3. Scolare al dente freddare con acqua fredda
4. Versare nella ciotola con i pomodorini
5. Preparare un battuto di basilico menta e peperoncino, aggiungerlo alla pasta
6. Unire ora capperi, olive e Olio evo
7. Mescolare molto bene
8. Coprire e mettere in frigorifero per almeno 2 ore
9. Servire ben fredda aggiungendo ad ogni porzione il primosale a pezzetti



PASTA ALLA CRUDAIOLA LIGHT : A TUTTA PUGLIA!

La pasta alla crudaiola Light è la rivisitazione di un grande classico della cucina pugliese, nota anche come pasta fredda o insalata di pasta. Questo piatto estivo è già light per diritto di nascita poiché contiene ingredienti sani e leggeri, infatti conquista con il suo gusto semplice e intenso.

La crudaiola è perfetta nelle calde giornate estive, la mia versione alleggerita prevede una dose di olio minore e l'utilizzo di un formaggio fresco ipocalorico. Ideale per brunch, cene estive oppure da gustare sotto l'ombrellone.

ORIGINI

Si pensa che questo piatto sia nato dalla cultura contadina, sfruttando gli ingredienti di stagione. Così nasce uno dei più celebri piatti poveri della stagione estiva nutriente e saporito. Pomodori, basilico, olio extravergine d'oliva e, talvolta, ricotta salata o cacioricotta, erano infatti gli elementi base che componevano la crudaiola antica.

La crudaiola rappresenta la **cultura culinaria pugliese** in tutta la sua semplicità e genuinità. È un piatto che racchiude i sapori del territorio, la passione per la buona tavola e la capacità di trasformare pochi elementi in un'esperienza gastronomica deliziosa.

VARIANTI

Nel corso del tempo, la ricetta si è arricchita di varianti, includendo diverse tipologie di pasta, tradizionalmente orecchiette o maccheroni, verdure grigliate, olive e persino tonno o mozzarella. Tuttavia, l'essenza della crudaiola rimane la stessa: la celebrazione di **ingredienti freschi e di stagione**, sapientemente combinati per creare un piatto leggero e gustoso.

Oggi questo piatto viene preparato con ingredienti non solo di terra ma anche di mare come crostacei e molluschi vari oppure con verdure alla griglia e l'ausilio di formaggi freschi e stagionati come Parmigiano o Grana.

LA MIA VERSIONE LIGHT

La pasta alla crudaiola light è una ricetta estremamente semplice, la sua preparazione richiede poco tempo basta cuocere la pasta e aggiungere i pomodorini tagliati basilico olio e formaggio. Volendo si possono aggiungere altri ingredienti leggeri per arricchirla come olive capperi mentuccia peperoni arrostiti e se si vuole anche del tonno al naturale.

Facile, veloce ed economica questa pasta risolve rinfrescante è anche un eccellente piatto unico poiché contiene carboidrati e proteine ed è adatta a tutti, gusti permettendo! È perfetta per un pranzo o una cena in famiglia, un pic-nic all'aria aperta o un buffet.

Grazie per la lettura,
vi aspetto con nuove ricette Gustosamente Light

Buon appetito e Buon Gusto a tutti!

Leggi anche : [Panzanella Light](#)
[Quinoa con verdure e legumi Light](#)