

## Pasta e fagioli in insalata

Vi presento una ricetta semplice e fresca, ma soprattutto dietetica, che può fornire uno spunto a chi sta seguendo il regime alimentare proposto nel **“Viaggio dimagrante di Rosanna”**.

*Tempo occorrente: circa un'ora e mezzo*

### Ingredienti per 4 persone

1 kg di fagioli borlotti  
20 pomodorini  
200 grammi di tubetti rigati  
Odori vari: sedano, cipolla, basilico

### Come si prepara:

Sbucciate i fagioli borlotti, lavateli e versateli in una pentola fino a coprirli completamente d'acqua.

Profumate con una costa di sedano e una cipollina. Coprite, portate a bollore e lasciate cuocere a fuoco moderato per circa un'ora.

Sgocciolate i fagioli accuratamente ed eliminate gli odori.

Lessate i tubetti rigati, scolateli al dente e passateli sotto l'acqua fredda per fermarne la cottura.

Riducete a dadini i pomodorini e tritate finemente un mazzetto di basilico.

Riunite pasta, fagioli e pomodorini in una insalatiera, profumate con il basilico, irrorate con un filo di olio extravergine di oliva.

Mescolate delicatamente e servite freddo.