

Farfalle fresche alla mediterranea

Allegra e leggera, la nostra ricetta colora la tavola con un tocco di fantasia.

Non sappiamo esattamente cosa ci sia nell'estate che la renda così magica. Complice il solstizio, le giornate che si allungano e i colori più brillanti. Non lo sappiamo. Sappiamo che però ogni anno è come una rinascita. La sentiamo arrivare noi, l'estate: tra il profumo di gelsomino che con calma invade la camera da letto, dal balcone che rimane aperto. I cappucci freddi di latte di mandorla, i capelli che rimangono sciupati dall'aria tiepida. E i pic nic in spiaggia con pasta fredda che sa di sole e mare, i succhi si frutta freschi che miracolosamente fanno esplodere un sorriso dopo piccoli sorsi. C'è questa leggerezza che illumina ogni pensiero. E tutti i problemi vengono rinviati all'autunno, che si sa – l'autunno – è fatto apposta per meditare, con le sue tazze piene di liquidi caldi che ci piace tenere tra le mani, magari seduti al fresco ed avvolti in maglioni di lana appena acquistati.

Possiamo affermare con tutta onestà che questa è la nostra stagione preferita, dove tutto si inebria di sensazioni. E allora vi parliamo di profumo di erba appena tagliata, di finestrini abbassati e di piedi nudi. Vi raccontiamo di quanto adoriamo uscire di casa senza doverci preoccupare di giacche e cappelli. Fragole e ciliegie in ogni fruttivendolo. Brillantini sull'asfalto caldo. Aprire una bottiglia di vino e perdere tempo in chiacchiere la sera mentre si guardano le stelle. Tramonti che legittimano perfezioni oculari così circolari, completi e immensi da far sembrare la terra un quadrato. In questo periodo come non mai passiamo più tempo con i nostri affetti, ci piace prenderci cura di loro e trasmettergli quel poco che sappiamo della vita, per potergli donare quel tanto di amore che sappiamo di avere in noi. E di condividere con loro la gioia del profumo del basilico al mattino, quando l'estate entra nella cucina e non c'è niente di meglio di questo odore per risvegliare il mare che abbiamo dentro di noi. E poi perdersi in riccioli di nuvole adagiati su cieli di carta velina, in aria così azzurra da sembrare rarefatta. Ed è bello amarli. Ed è bello fidarsi perché la fiducia è la forma più alta di elevazione verso la felicità, una specie di equazione al quadrato dove gli efficienti sono l'onestà e la trasparenza di intenti. Risvegli lenti e assonnati, tutti insieme, vicini vicini, con il profumo di caffè nell'aria. I rientri dalla spiaggia pieni di sabbia, risate e crema protettiva. Spaccarsi il cuore in puri atti di riconoscenza, perché questo è. La gratitudine di sapere che ci stiamo costruendo una serenità fatta di asterischi, virgole e interruzioni, ma pure sempre una felicità stratosferica. E il profumo di iodio, di alberi in fiore, di pineta che solo respirarla è un antidoto ad ogni dolore. Il volto si ricorda che esiste un modo per far curvare solo insù le labbra ed un viso che sembra normale diventa incredibile quando fa la sua comparsa questo sorriso che viene dal cuore e prende persino gli occhi. Il rosa del cielo alla sera regala speranze e prospettive. Al di là di ogni luogo comune. Oggi cuciniamo per la nostra famiglia un piatto fresco e veloce, che possa essere il piatto unico di un pic nic di cuore in una tiepida giornata in spiaggia. E in questa avventura vengono con noi mozzarella, tonno, pomodorini, olive e una pioggia di basilico fresco.

Cos'è?

Un colorato piatto di farfalle che con il suo vortice mediterraneo e invitante accompagnerà i nostri sensi verso una delicatezza di sinfonie che solo l'estate ci regala.

Il risultato? Sano e fantastico, senza dubbio alcuno.

Ingredienti per 4 persone

- Farfalle 320 g
- Pomodori ciliegino 250 g
- Basilico fresco 20 foglie
- Olive nere denocciate 40 g
- Tonno sott'olio 200 g
- Mozzarella di bufala 200 g
- Sale 1 pizzico
- Pepe 1 pizzico

Preparazione

Per preparare l'insalata di pasta mediterranea, cominciate lavando i pomodorini e tagliandoli in piccoli pezzi. Tagliate anche le olive denocciate a rondelle e la mozzarella di bufala a cubetti, che metterete dentro un colino per far perdere l'eccesso di siero.

Nel frattempo, portate a bollore una pentola di abbondante acqua salata e buttate le vostre farfalle. Tornate ad occuparvi del condimento: in una ciotola capiente ponete il tonno insieme al proprio olio e con i rebbi di una forchetta schiacciatelo per ridurlo a filaccetti.

Aggiungete nella ciotola insieme al tonno i pomodorini tagliati e le foglie di basilico spezzettate a mano. Mescolate bene per amalgamare tra loro tutti i sapori.

Scolate la pasta e trasferitela direttamente nella ciotola insieme al condimento. Unite anche le olive nere e la mozzarella, che avrà perso il liquido in eccesso. Amalgamate bene e se preferite condite con un filo d'olio extravergine e un pizzico di sale e di pepe. Lasciate riposare la vostra insalata di pasta Mediterranea almeno mezz'ora prima di servirla!

Conservazione

Questa insalata di pasta Mediterranea si conserva in frigo, in un contenitore ermetico o in una ciotola coperta con pellicola, per 2-3 giorni. Se avete in programma di non consumarla subito, ricordatevi però di non incorporare i pomodori, poiché tendono ad acidirsi. Aggiungeteli al momento di gustarla.