

# Pasta al forno mediterranea

La **pasta al forno mediterranea** è una pasta al forno molto semplice da preparare, veloce ed economica, ma molto profumata e caratteristica. Vista la sua semplicità è importante usare ingredienti di buona qualità: pomodoro, mozzarella, capperi e Parmigiano per un sapore tutto mediterraneo.

La **pasta al forno mediterranea** è un primo piatto che possiamo preparare con un po' di anticipo e lasciarlo in frigo fino al momento di gratinare.

## INFORMAZIONI

- 4 persone
- **490Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **45 minuti**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

## INGREDIENTI

- 200 g di mozzarella fiordilatte
- 10 olive nere
- 10 g di capperi sotto sale
- Sale
- 320 g di pasta
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- 400 g di passata di pomodoro
- 20 g di Parmigiano Reggiano grattugiato
- Origano

## PREPARAZIONE

- Scolare la mozzarella dal suo liquido di governo e tagliarla a pezzettini. Metterli in un colino a perdere un po' di liquido.
- Snocciolare le olive e tagliarle in 3-4 parti.
- Dissalare i capperi sotto acqua corrente, lasciarli a bagno per 4-5 minuti in acqua fresca, quindi tamponarli con carta da cucina.
- Lessare la pasta in abbondante acqua bollente salata per la metà della cottura segnalata sulla confezione, quindi scolarla.
- Versare la pasta in una pirofila di adeguate dimensioni e cominciare a condirla. Ogni volta che si aggiunge un ingrediente mescolare accuratamente.
- Condire con l'olio, unire la passata di pomodoro, metà Parmigiano, le olive, una manciata di origano, i capperi e la mozzarella.
- Dopo aver amalgamato bene tutti gli ingredienti cospargere sulla superficie il restante Parmigiano ed infornare, nel forno preriscaldato a 200° C per 20 minuti circa.

## PASTA DI ABBINAMENTO IDEALE

Garganelli, farfalle.

## STAGIONE

Ricetta per tutte le stagioni

## AUTORE

Ricetta realizzata da Barbara Farinelli. Fotografia di Giovanni Caprilli. Tutti i diritti riservati.



## VARIANTE VEGETARIANA

Utilizza un formaggio da grattugia vegetariano al posto del Parmigiano Reggiano.

## I consigli di Barbara

Questa pasta può essere preparata un giorno prima e lasciata in frigorifero fino al momento di gratinarla. Ottima, se avanza, anche il giorno dopo, scaldata nel forno a 200°C per una decina di minuti. Se tende a scurirsi troppo coprirla con la carta stagnola. E' possibile anche congelarla, si conserva così per 3 mesi circa. Al momento di consumarla metterla nel frigorifero la sera prima e scaldarla al momento di mangiarla nel forno come descritto in precedenza.