

Menu all'aperto 01

DADOLATA DI FRUTTA E FETA

Ingredienti per 6 persone:

2 meloncini,
un quarto di cocomero,
300 g di formaggio greco feta,
un cucchiaio di mandorle pelate,
olio extravergine d'oliva,
foglioline di menta,
pepe.

Tagliate a spicchi i meloncini, scartate semi, filamenti e scorza e tagliate la polpa a cubetti, facendoli cadere direttamente in una capace insalatiera.

Preparate allo stesso modo la polpa del cocomero.

Tagliate la feta a bastoncini e poi a cubetti della stessa dimensione della frutta, e uniteli a cocomero e melone.

Pepate leggermente, irrorate con un filo d'olio e unite qualche foglia di menta.

Mescolate con delicatezza, cospargete con le mandorle e servite.

INSALATA DI CECI

Ingredienti per 6 persone:

400 g di ceci,
il succo di 2 limoni,
mezzo cucchiaino di pasta di peperoncino,
un cucchiaino di semi di cumino,
olio extravergine d'oliva,
sale.

Fate ammorbidire i ceci per circa 36 ore in acqua a temperatura ambiente, scoiateli e sciacquateli.

Fate intiepidire abbondante acqua in una pentola, gettatevi i ceci e cuoceteli per un'ora.

Scolateli, copriteli a filo con acqua calda, unite il succo di un limone e 34 cucchiari d'olio, salate e cuocete a fuoco moderato per altre 2 ore circa o finché i ceci saranno morbidi.

Scolateli di nuovo.

Mettete in una capace insalatiera, in questo ordine e mescolando a ogni aggiunta: il succo del secondo limone, un pizzico di sale, la pasta di peperoncino, il cumino e tre cucchiari d'olio.

Unite i ceci, mescolate bene e lasciate raffreddare l'insalata, girando di tanto in tanto con un cucchiaio di legno.

POLPETTINE FRITTE

Ingredienti per 6 persone:

600 g di carne di manzo macinata,
100 g di prosciutto cotto,
una manciata di mollica di pane,
una manciata di foglie di prezzemolo,
5 steli di erba cipollina,
un uovo,
un cucchiaino di senape,
olio per friggere,
sale,
pepe.

In una ciotola, mescolate la carne macinata con il prosciutto tritato, il pane bagnato nell'acqua e strizzato, il prezzemolo tritato, l'erba cipollina tagliuzzata con le forbici, l'uovo, la senape, sale e una presa di pepe.
Con le mani inumidite formate delle polpettine della dimensione di una grossa noce.
In una padella a bordi alti, scaldate abbondante olio e friggetevi le polpettine, poche alla volta.
Estraetele via che sono dorate con il mestolo forato, fatele asciugare in un piatto ricoperto con la carta da cucina e servitele ben calde.

FROLLINI AL PARMIGIANO

Ingredienti per 6 persone:

200 g di farina,
200 g di burro,
60 g di parmigiano grattugiato,
un rametto di rosmarino,
un cucchiaino di pepe nero macinato,
sale.

Accendete il forno a 180° C.
Rivestite la placca con carta forno.
Tagliate il burro a pezzetti e impastatelo nel robot da cucina con la farina, il parmigiano, il pepe e un pizzico di sale, quindi unitevi le foglie del rosmarino.
Prelevate il composto con un cucchiaio e allineate i mucchietti ben distanziati sulla placca, appiattendoli leggermente.
Cuocete i frollini per circa 15-20 minuti nel forno già caldo, togliendoli non appena iniziano a prendere colore.
Sono perfetti con l'aperitivo.

TORTINO ALLE ERBE

Ingredienti per 6 persone:

12 uova,
una manciata di rucola,
una manciata di cerfoglio o di prezzemolo,
un rametto di dragoncello,
2 rametti di basilico,
un piccolo cipollotto
un cucchiaio di amido di mais,
olio extravergine d'oliva

sale,
pepe.

Scartate i gambi delle erbe aromatiche, lavate le foglioline, sgocciolatele bene e tritatele grossolanamente.

Tritate anche il cipollotto e, in una padella, fatelo appassire in un cucchiaio d'olio; fate intiepidire.

Scaldate il forno a 170° C.

Sbattete le uova con una presa di sale e pepe, unite le erbe, il cipollotto tritato e l'amido di mais e amalgamate.

Ungete con l'olio una teglia del diametro di 22 cm circa, versatevi il composto di uova e cuccete nel forno caldo per circa 15 minuti o finché il tortino si sarà rassodato senza però prendere colore.

Fatelo raffreddare, poi tagliatelo a cubetti.

SPIEDINI TRICOLORI

Ingredienti per 6 persone:

400 g di pomodorini ciliegia,
200 g di ciliegine di mozzarella,
una manciata di foglie di basilico,
olio extravergine d'oliva,
sale.

Tagliate la mozzarella a fettine dello spessore di circa 3 mm, mettetele in una ciotola con qualche foglia di basilico tritata e un giro d'olio, mescolate e fate riposare per 30 minuti circa.

Intanto lavate e asciugate i pomodorini e tagliateli a metà in senso orizzontale.

Salateli in superficie e ricomponete i pomodorini inserendo in ciascuno una fettina di mozzarella condita.

Appoggiate su ciascun pomodorino farcito una foglia di basilico e fissate il tutto con uno spiedino di legno.

VERDURE STUFATE

Ingredienti per 6 persone:

6 carciofi (anche surgelati),
un limone,
un finocchio,
un mazzetto di cipollotti,
mezzo cucchiaino di concentrato di pomodoro,
3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva,
pasta di peperoncino piccante,
sale.

Mondate i carciofi, tagliateli in 8-12 spicchi a seconda della loro dimensione e sfregateli con il limone perché non anneriscano.

Mondate i cipollotti e tagliateli a metà.

Lavate e asciugate il finocchio e tagliatelo a spicchi sottili.

Mescolate in una larga casseruola l'olio, il concentrato di pomodoro diluito in due cucchiaini d'acqua, il peperoncino e tutte

le verdure preparate.

Iniziate la cottura a fuoco vivace, mescolando spesso finché le verdure cominciano ad ammorbidirsi, quindi coprite a filo d'acqua.

Salate, mescolate ancora e, non appena inizia l'ebollizione, abbassate la fiamma e fate sobbollire per circa 15 minuti o finché il fondo di cottura si sarà ristretto e le verdure risulteranno morbide ma non disfatte.

Servite freddo.