

## Menu pic-nic 01

### POLPETTE DI PISELLI

Ingredienti per 4 persone:

2 scatole di piselli al naturale,  
30 g di parmigiano grattugiato,  
50 g di mollica di pane fresco,  
1 cucchiaino di rosmarino tritato,  
2 uova,  
pangrattato,  
olio di oliva,  
sale.

Scolate i piselli dal loro liquido di conservazione e frullateli insieme alla mollica di pane, a un uovo, al parmigiano, al rosmarino e a un pizzico di sale, fino a quando otterrete un composto liscio e omogeneo.  
Inumiditevi le mani e formate con il composto tante polpettine grandi come una noce.  
Sbattete l'uovo rimanente.  
Passate le polpettine prima nell'uovo sbattuto e poi nel pangrattato premendo per farlo aderire.  
In una padella scaldate l'olio e friggetevi le polpettine per pochi minuti.  
Scolatele con un mestolo forato e asciugatele su carta assorbente.

### POLPETTE DI ERBE AROMATICHE E FORMAGGI

Ingredienti per 4 persone:

4 cucchiaini di erbe aromatiche miste tritate (prezzemolo, basilico, menta, ecc.),  
300 g di ricotta romana,  
100 g di emmental grattugiato,  
100 g di speck tagliato a fette sottili,  
20 g di pinoli,  
2 cucchiaini di semola,  
1 uovo,  
olio di oliva,  
sale,  
pepe.

Mettete nel mixer la ricotta, l'emmental, l'uovo, le erbe aromatiche, la semola, sale e pepe.  
Azionate fino a quando otterrete un composto omogeneo.  
Formate con il composto tante polpette grandi come una noce.  
Rivestite una pirofila con carta da forno e sistematevi le polpette una a fianco dell'altra.  
Scaldate il forno a 180°.  
Tagliate a metà, nel senso della lunghezza, le fette di speck.  
Avvolgetene una intorno a ogni polpetta e decorate con qualche pinolo.  
Spennellate la superficie delle polpette con un filo di olio e infornate.  
Lasciate cuocere per dieci minuti.  
Trascorso il tempo di cottura indicato, togliete la pirofila dal forno e lasciate leggermente intiepidire.

## POLPETTE DI MAIS

Ingredienti per 4 persone:

180 g di mais in scatola,  
1 cipolla,  
50 g di farina,  
1 cucchiaio di lievito in polvere,  
1 grosso uovo,  
4 cucchiaini di latte,  
1 cucchiaino di zucchero,  
20 g di burro,  
4 cucchiaini di olio,  
sale.

Sgocciolate il mais, risciacquatelo e sgocciolatelo di nuovo.  
Pelate la cipolla e tritatela.  
Setacciate la farina, il lievito, lo zucchero e un pizzico di sale in una terrina.  
Sbattete l'uovo.  
Fate sciogliere il burro in una piccola casseruola a fuoco dolce.  
Mettete il mais, la cipolla, le uova, il latte e il burro fuso in un'altra terrina e mescolate.  
Aggiungete il contenuto della prima terrina e mescolate con una forchetta.  
Fate scaldare un cucchiaio di olio in una padella, a fuoco moderato.  
Versate due o tre cucchiaini della preparazione nella padella e schiacciate con una spatola larga.  
Fate dorare la polpetta da una parte, voltatela e lasciate dorare dall'altra parte.  
Togliete la polpetta dalla padella e tenetela in caldo.  
Aggiungete un po' di olio; continuate a friggere varie polpette simultaneamente.

## COSCE DI POLLO CON GIARDINIERA E SALSA ALL'HAWAIANA

Ingredienti per 6 persone:

6 cosce di pollo,  
1 carota,  
7 cipolla,  
1 costa di sedano,

Per servire:

1 vasetto di gardeniera,  
2 avocado maturi,  
1 yogurt,  
4 cucchiaini di succo di limone,  
1/2 cucchiaino di senape,  
tabasco.

Mondate la carota, la cipolla e il sedano.  
Mettete le cosce di pollo in una casseruola, aggiungete le verdure e coprite il tutto con acqua fredda.

Portate a ebollizione, abbassate il fuoco e lasciate cuocere fino a quando la carne è tenera.  
Schiumate se necessario, quando il liquido comincia a sobbollire.  
Verificare la cottura pungendo la carne: se il liquido che fuoriesce è trasparente, è cotta.  
Scolatela, lasciatela intiepidire e poi eliminate la pelle.  
Pelate gli avocado e riduceteli in poltiglia, in una scodella.  
Aggiungete la senape, lo yogurt, il succo di limone e qualche goccia di tabasco.  
Disponete tre cosce di pollo su un piatto che potete eventualmente foderare con delle foglie di insalata eguarnitele con un filo di salsina all'avocado.  
Mettete il resto della salsa in una salsiera.  
Disponete le cosce di pollo rimanenti su un altro piatto e guarnite.

## TORTINE DI RISO E LAMPONI

Ingredienti per 6 persone:

250 g di pasta frolla,  
125 g di latte,  
75 g di riso,  
60 g di zucchero,  
60 g di panna fresca,  
2 cestini di lamponi,  
2 tuorli,  
1/2 bustina di vanillina,  
1 cucchiaino di Maraschino,  
sale.

Per decorare:

6 fragoloni,  
zucchero a velo.

Frullate un cestino di lamponi e tenete la purea ottenuta da parte.  
In una casseruola, portate a ebollizione dell'acqua leggermente salata e quando bolle tuffatevi il riso; lasciatelo sobbollire per sei minuti, poi scolatelo e passatelo subito sotto l'acqua fredda corrente.  
Scolatelo di nuovo e mettetelo in un'altra casseruola.  
Aggiungete il latte e portate a ebollizione.  
Abbassate il fuoco e fate cuocere il riso fino a quando tutto il latte è assorbito.  
Amalgamatevi lo zucchero, i tuorli, la panna, la purea di lamponi, la vanillina, il Maraschino e la metà dei lamponi interi.  
Mescolate bene il composto ottenuto e lasciatelo raffreddare.  
Scaldate il forno a 180°.  
Stendete la pasta frolla in una sfoglia di 3 mm di spessore e con essa, rivestite sei stampini lisci da crème caramel.  
Riempiteli di fagioli secchi e infornateli.  
Lasciateli cuocere per dodici minuti.  
Trascorso il tempo di cottura indicato, togliete gli stampini dal forno ed eliminate i fagioli secchi.  
Farciteli con il composto di lamponi e rimetteteli in forno di nuovo.  
Proseguite la cottura per altri venticinque minuti.  
Sformate le tortine dagli stampi e disponeteli su un piatto di servizio.  
Spolverizzateli con lo zucchero a velo e decorateli con i fragoloni tagliati a ventaglio.