

Menu leggero 03

CESTINI CON INSALATA DI PERE

Ingredienti per 4 persone:

200 g di grana grattugiato,
2 pere sode,
un limone,
2 mazzetti di rucola,
30 g di gherigli di noce,
8 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva,
un bicchierino di gin,
sale,
pepe.

Scaldare un padellino antiaderente del diametro di 18-20 cm, distribuire sul fondo un quarto del grana grattugiato in uno strato uniforme e lasciarlo sul fuoco finché avrà formato una cialda.

Fate scivolare la cialda di formaggio, aiutandovi con una spatola, sopra una tazza capovolta, e schiacciatela leggermente con le mani in modo che prenda la forma della tazza. Lasciatela raffreddare e procedete nello stesso modo per gli altri 3 cestini.

Lavate e asciugate la rucola; tagliate a fettine sottili le pere e irroratele con il succo del limone per non farle annerire; spezzettate grossolanamente le noci ed emulsionate in una ciotola l'olio con il gin, sale e pepe.

Mettete la rucola in un'insalatiera con le fettine di pera e i gherigli di noce, condite con l'emulsione preparata e distribuite l'insalata nei cestini di grana.

Servite subito.

GARGANELLI ALLE VERDURE

Ingredienti per 4 persone:

250 g di garganelli,
150 g di zucchine piccole,
150 g di carote piccole,
12 pomodorini ciliegia,
10 asparagi,
2 scalogni,
12 mazzetti di rucola,
40 g di mandorle tritate,
una manciata di mandorle a scaglie,
40 g di grana grattugiato,
8 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva,
sale,
pepe.

Affettate gli scalogni, tagliate a rondelle le zucchine, le carote e gli asparagi.

Scaldare in una padella 3 cucchiaini di olio e rosolatevi le verdure su fuoco vivo, mescolando.

Mettete la rucola, ben lavata e asciugata, nel mixer con le mandorle tritate, il grana e l'olio rimasto; frullate fino a ottenere una crema, salate e pepate.

Tostate le mandorle a lamelle in un padellino antiaderente, aggiungete i pomodorini tagliati a spicchi e, dopo 2 minuti, spegnete e tenete in caldo.

Cuocete i garganelli in abbondante acqua bollente salata e scolateli piuttosto al dente. Trasferiteli in una terrina calda, conditeli con la crema di rucola, mescolate e aggiungete le verdure saltate e i pomodorini con le mandorle. Servite subito.

ROTOLO DI FRITTATA FILANTE

Ingredienti per 4 persone:

6 uova
una sfoglia di mozzarella (si trova al supermercato),
3 zucchine,
3 carote,
2 cucchiaini di prezzemolo tritato,
2 dl di salsa di pomodoro,
un ciuffo di basilico,
6 cucchiaini di olio extravergine d'oliva,
sale,
pepe.

Tagliate carote e zucchine a striscioline sottili; stufatele separatamente con 2 cucchiaini di olio e un pizzico di sale, toglietele dal fuoco e lasciatele raffreddare. Sbattete le uova con il prezzemolo, salate e pepate; versatele in una larga padella con 2 cucchiaini di olio e cuocete la frittata da entrambi i lati. Fate scivolare la frittata su un foglio di carta da forno, distribuitevi sopra le carote, copritele prima con la mozzarella srotolata, poi con le zucchine; arrotolate il tutto aiutandovi con la carta da forno e avvolgete il rotolo con quest'ultima. Appoggiatelo sulla placca e cuocetelo in forno caldo a 180° per 5 minuti. Sfornatelo, lasciatelo intiepidire, eliminate la carta e affettatelo. Servite il rotolo con la salsa di pomodoro intiepidita e profumata con le foglie di basilico.

CROSTATA LEGGERA DI FRUTTA

Ingredienti per 6 persone:

200 g di farina integrale,
60 g di zucchero semolato,
20 g di zucchero di canna,
125 g di burro,
2 tuorli,
3 mele renette,
un cucchiaino di cannella in polvere,
un cestino di fragole,
un cestino di lamponi,
un cestino di mirtilli,
30 g di pistacchi sguosciati.

Impastate la farina integrale con lo zucchero semolato, 100 g di burro e i tuorli; formate un panetto, avvolgetelo nella pellicola e lasciatelo riposare in frigorifero per 30 minuti circa. Sbucciate e affettate le mele, mettetele in una padella antiaderente con il burro rimasto, lo zucchero di canna e la

cannella e cuocetele a fuoco medio finché cominciano a disfarsi. Fatele raffreddare.

Stendete la pasta e usatela per foderare una tortiera da crostata di 22-24 cm; riempitela con la composta di mele, ripiegate i bordi di pasta formando un cordoncino e cuocete in forno a 180° per 30 minuti.

Togliete la crostata dal forno e, quando sarà fredda, sformatela e decoratela con i frutti di bosco freschi e con i pistacchi spezzettati.