

Menu di insalate 01

INSALATA TIEPIDA DI CARCIOFI

Ingredienti per 4 persone:

6 carciofi,
100 g di fontina,
50 g di pancetta,
1 cucchiaio di pangrattato,
2 uova,
1 spicchio di aglio,
1 cucchiaio di prezzemolo tritato,
1 cucchiaio di olio extravergine di oliva,
succo di un limone,
sale.

Pulite i carciofi eliminando le foglie più dure, tagliateli a metà e levate l'eventuale paglia interna, divideteli poi a spicchi che terrete in acqua acidulata col succo di limone. Rassodate le uova in acqua per circa 5 minuti dall'ebollizione, raffreddatele, sgusciatele e tagliatele a spicchi.

Sbucciate lo spicchio d'aglio e rosolatelo in padella con l'olio caldo, aggiungete i carciofi ben sgocciolati, salate ed incorporate la pancetta tagliata a listerelle.

Dopo 4 minuti aggiungete il pane grattugiato, fatelo tostare bene con i carciofi quindi spegnete il fuoco, spolverizzate col prezzemolo tritato e tenete da parte.

Tagliate la fontina a piccoli cubetti, mettete i carciofi in un piatto da portata, aggiungete la fontina e le uova a fettine. Condite con un filo d'olio e servite.

INSALATA DI POLLO

Ingredienti per 4 persone:

1 pollo intero eviscerato (800 g circa),
2 cipollotti freschi,
3 carote,
2 zucchini,
3 costodi sedano,
1 peperone rosso,
1 mazzetto di basilico,
1/2 cipolla,
1 limone,
1 cucchiaio di aceto balsamico,
4 cucchiari di olio extravergine d'oliva,
sale,
pepe.

Lavate bene il pollo, mettetelo in pentola coperto d'acqua con 1 carota pelata, 1 gambo di sedano, mezza cipolla. Salate e fate bollire.

Abbassate la fiamma e lasciate cuocere per circa 45 minuti.

Togliete il pollo dal brodo (che utilizzerete per altre preparazioni) e fatelo raffreddare.

Nel frattempo pulite e lavate tutte le verdure, tagliatele a fette sottili e sbollentatele in acqua per pochi minuti mantenendole al dente.

Scolatele e passatele subito sotto l'acqua corrente fredda per fermare la cottura.

Spolpate il pollo e tagliate la polpa a pezzetti, unitela alle verdure ben scolate e condite il tutto con olio, sale e aceto

balsamico.

Servite guarnendo il piatto con fettine di limone e basilico tritato.

A piacere, per completare questa insalata aggiungete in una ciotola della senape con qualche cucchiaino di maionese. Mescolate ammorbidendo con 2 cucchiaini di latte e salate appena.

TACCHINO CON LEGUMI FRESCHI

Ingredienti per 4 persone:

350 g di petto di tacchino,
100 g di fave fresche,
100 g di piselli freschi,
100 g di taccole,
50 g di fagiolini,
2 pomodori da insalata,
1 limone,
1 cucchiaino di prezzemolo tritato,
5 cucchiaini di olio extravergine di oliva,
sale.

Cuocete il petto di tacchino al vapore con una presa di sale.

Appena freddo tagliatelo a fettine e tenetelo da parte.

Lavate, spuntate e private del filo i fagiolini e le taccole, poi tagliateli a pezzetti.

Nel frattempo fate bollire dell'acqua salata e sbollentate i legumi per 4-5 minuti circa. Sgusciate i piselli e le fave, che se sono teneri e freschi sono ottimi anche consumati a crudo.

Lavate e tagliate a dadini i pomodori che devono essere ben sodi, poi aggiungeteli ai legumi ormai freddi e ben sgocciolati.

Condite con olio, succo di limone, sale, il prezzemolo tritato.

Aggiungete il pollo alle verdure e ai legumi e servite guarnendo con fettine di limone.

INSALATA DI FASOLARI E ZUCCHINE

Ingredienti per 4 persone:

1 kg di fasolari,
5 zucchine,
3 pomodori ramati,
1 limone,
1 cucchiaino di olive nere,
1 cucchiaino di capperi sott'aceto,
1 spicchio di aglio,
1 ciuffo di prezzemolo,
1/2 bicchiere di vino bianco,
4 cucchiaini di olio extravergine di oliva,
sale.

Lavate bene i fasolari sotto l'acqua corrente, poi scolateli.

Lavate e spuntate le zucchine, tagliatele a fette sottili per il lungo e sbollentate in acqua salata per circa 3 minuti, scolatele.

Lavate e tagliate a cubetti i pomodori, uniteli alle zucchine, aggiungete le olive nere e i capperi sciacquati dall'aceto, poi condite con olio e sale.

In una larga padella, con un mestolino di acqua, fate aprire i fasolari.

Mettete a parte sul fuoco una padella con un cucchiaino di olio e l'aglio che poi eliminerete; spostate i fasolari, man mano

che si aprono, nella padella con l'olio. Sgusciate una metà, lasciateli cuocere per circa 6 minuti bagnando con il vino bianco. Unite infine i fasolari alle zucchine, salate il tutto, condite con olio e limone, cospargete col prezzemolo tritato. A piacere, aggiungete all'insalata piccole pannocchie di mais che potete acquistare già cotte e conservate in scatola al naturale.

Il sapore delicato del mais crea un giusto contrasto con il sapore deciso di capperi ed olive nere.

INSALATA CON GAMBERI E AVOCADO

Ingredienti per 4 persone:

2 avocado,
200 g di gamberi freschi,
200 g di germogli di soia,
100 g di pomodorini,
50 g di formaggio fresco tipo quartirolo,
1 limone verde,
1 limone giallo,
4 cucchiaini di maionese,
4 cucchiaini di olio extravergine di oliva,
sale,
pepe.

Sgusciate i gamberi e sbollentateli per 1 minuto in acqua acidulata col succo di 1 limone spremuto.

Scolateli e lasciateli raffreddare.

Sciacquate e scolate bene i pomodorini ed i germogli di soia.

Pelate l'avocado, tagliatelo a fette sottili e ponetelo in una insalatiera.

Eliminate completamente con un coltellino la buccia e la parte bianca del limone verde, tagliatelo a pezzettini ed unitelo all'avocado, ai germogli di soia, ai pomodorini tagliati a metà, al formaggio tagliato a pezzetti.

Unite anche i gamberi all'insalata, irrorate a filo con l'olio extravergine d'oliva, salate e mescolate con delicatezza.

Spolverizzate con il pepe e servite con la maionese a parte.

GELATO AL COCCO

Ingredienti per 4 persone:

120 g di zucchero a velo,
50 g di cocco grattugiato,
3 albumi,
3,5 dl di panna,
4 frutti della passione,
1 cucchiaino di liquore al cocco,
triangolini di pasta fillo per servire.

Preparate un bagnomaria caldo.

In 1 un pentolino, inserito nel bagnomaria, sbattete gli albumi con lo zucchero.

In una ciotola, mescolate il cocco grattugiato con il liquore al cocco e con 1/2 dl di panna.

Incorporate questo composto agli albumi montati.

Montate la panna rimanente e incorporatela delicatamente al composto precedente.

Versatelo quindi in stampini individuali e metteteli in freezer fino a quando si solidificano.

Tagliate a metà i frutti della passione e con un cucchiaino estraete la polpa.

Passatela al setaccio.

Servendovi dell'apposito attrezzo, distribuite il gelato a palline sui piatti da portata. Versate un po' della purea di frutti

della passione e decorate con i triangolini di pasta fillo; servite subito.