

Menu estivo 15

INSALATA DI MEZZE MANICHE VEGETARIANE

Ingredienti per 4 persone:

1 zuccina,
1 patata,
1 cipolla,
150 g di emmental,,
1 ciuffetto di prezzemolo tritato,
4 cucchiaini di olio di oliva,
brodo q.b.,
sale,
pepe.

Pulite le verdure: pelate la patata, lavatela e tagliatela a pezzetti.

Spuntate la zuccina e la melanzana, lavatele e riducetele a tocchetti.

Tagliate i pomodorini a spicchi e l'emmental a dadini.

In una padella antiaderente fate scaldare l'olio e appassitevi la cipolla tritata; unite i pezzetti di patata e i tocchetti di melanzana e di zuccina e fate rosolare il tutto, mescolando; salate, pepate, bagnate con qualche cucchiaino di brodo caldo e proseguite la cottura per venti minuti.

Togliete quindi la padella dal fuoco, spolverizzate con il prezzemolo e fate raffreddare.

Nel frattempo, in una pentola portate a ebollizione abbondante acqua e quando bolle, salatela.

Tuffatevi la pasta, fate riprendere l'ebollizione e lessatela al dente; scolatela, passatela subito sotto l'acqua fredda corrente e scolatela di nuovo.

Trasferitela nella padella con le verdure ormai fredde, aggiungete i pomodorini e il formaggio, regolate di sale e di pepe e mescolate bene; servite.

GIRANDOLE DI ROAST-BEEF

Ingredienti per 4 persone:

300 g di roast-beef pronto,
2 zucchine,
1 peperone rosso,
olio di oliva,
sale,
pepe,
insalatina fresca per guarnire.

Spuntate le zucchine, lavatele e tagliatele a fettine sottili nel senso della lunghezza. Salatele, pepatele, ungetele con un filo di olio e scottatele, poche per volta, in una padella antiaderente, calda.

Lavate il peperone, asciugatelo, togliete il peduncolo e dividetelo a metà; eliminate i semi e i filamenti bianchi e riducete la polpa a listarelle.

Disponete sulla spianatoia un largo foglio di alluminio e su di esso adagiatevi le fette di roast-beef.

Farcitele con le fettine di zuccina e le listarelle di peperone.

Arrotolate il tutto nell'alluminio e mettete in frigorifero.

Lasciate rassodare per tre ore.

Trascorso il tempo di raffreddamento indicato, togliete il rotolo dal frigorifero, eliminate il foglio di alluminio e tagliatelo a fette di 2 cm di spessore.

Disponete le fette su un piatto di servizio e conditele con un filo di olio, sale e pepe; guarnitele con l'insalatina e portatele in tavola.

INSALATA DI FINOCCHI

Ingredienti per 4 persone:

3 finocchi,
150 g di parmigiano,
2 limoni,
1 cipollotto,
1 carota,
20 olive nere,
1 rametto di timo,
1 foglia di alloro,
1 bicchiere di vino bianco secco,
1 peperoncino,
4 cucchiaini di olio di oliva,
sale,
pepe nero in grani.

Dividete a metà un limone e spremetelo.

Pelate il cipollotto e raschiate la carota.

Tagliate la carota in quattro parti nel senso della lunghezza.

Mettete il cipollotto e i pezzi di carota in una casseruola, aggiungete il timo, la foglia di alloro, il vino, il succo di limone, un pizzico di sale e due grani di pepe.

Portate a ebollizione e lasciate sobbollire su fiamma dolcissima per quindici minuti.

Mondate i finocchi eliminando le foglie più esterne.

Lavateli e tagliateli a spicchi molto sottili.

Trasferite gli spicchi in una insalatiera.

Lavate e asciugate il limone rimanente e affettatelo a spicchi sottili; metteteli nell'insalatiera con i finocchi.

Versate sull'insalata la marinata ancora calda, facendole filtrare attraverso un colino. Coprite l'insalatiera con pellicola trasparente e mettetela in frigorifero per un'ora.

Prima di servire, tagliate il parmigiano a scaglie e distribuitele sull'insalata.

Aggiungete le olive e mescolate.

Portate subito in tavola.

POMPELMO E CEDRO AL GELO

Ingredienti per 6 persone:

1 pompelmo rosa,
1 pompelmo giallo,
1 cedro,
350 g di panna,
250 g di zucchero,
1 cucchiaino di liquore Cassis.

Lavate i pompelmi e il cedro, asciugateli e tagliateli a metà in senso verticale.

Asportate la polpa e avvolgete le mezze scorze vuote in fogli di alluminio; mettetele in freezer.

Passate separatamente le tre polpe al passaverdure e disponetele in tre ciotole. Distribuitevi lo zucchero e la panna fredda e mescolate.

Incorporate al succo di pompelmo rosa il liquore.

Mettete il composto di pompelmo rosa nella gelatiera e quando il gelato è pronto riempite il rispettivo frutto al quale avrete tolto il foglio di alluminio.

Ricomponete il frutto unendo le due metà, riavvolgetelo in un foglio di alluminio e rimettetelo in freezer.
Procedete nello stesso modo con gli altri due gelati.
Metteteli in freezer e lasciateli rassodare tutti per dodici ore.
Prima di servire, eliminate l'alluminio e con un coltello robusto tagliateli a spicchi piuttosto grossi.