

Menu di primavera 22

MINESTRA VERDE DI RISO

Ingredienti per 4 persone:

200 g di riso,
500 g di asparagi,
500 g di vongole,
2 spicchi di aglio,
3 cucchiaini di olio di oliva,
1 cucchiaino di prezzemolo fresco tritato,
1/2 cucchiaino di coriandolo in polvere,
sale.

Pulire bene le vongole, disporre in una pentola profonda con acqua ed un po' di sale grosso e lasciarle in ammollo per 30 minuti. Sgocciolare e mantenerle pronte.

In una casseruola profonda, mettere l'olio e scaldare fino a che sia molto caldo.

Saltare a fuoco moderato gli asparagi tagliati in pezzi piccoli, movendoli ogni tanto facendo attenzione a che non si brucino.

Incorporare gli agli, tagliati in lamelle e le vongole e continuare a saltare nella pentola fino a che si aprano.

Condire con il coriandolo ed il prezzemolo tritato e aggiungere otto bicchieri di acqua calda.

Lasciar cuocere a fuoco lento per 10-15 minuti.

Poi aggiungere il riso, tornare a muovere e cuocere per altri 18 minuti max.

Lasciare riposare e servire.

SPIEDINI DI CARNE E PEPERONI

Ingredienti per 4 persone:

500 g di lombo di maiale,
1 peperone verde,
1 peperone rosso,
1 cipolla,
4 cucchiaini di olio di oliva,
sale,
puré di patate.

Tagliare a pezzi il lombo e le verdure in dadi di grandezza media.

Infilzare negli spiedini le verdure ed il lombo, in modo alternato.

Mescolare l'olio al sale e, con l'aiuto di un pennello da cucina, pennellare gli spiedini. Mettere gli spiedini sulla griglia o sulla piastra 10 o 15 minuti, rigirandoli di tanto in tanto.

Servire gli spiedini con un puré di patate: cuocere le patate con acqua e sale, sgocciolarle, aggiungere un po' di latte e schiacciare con una forchetta o lo schiacciapatate.

ASPARAGI ALLA CONTADINA

Ingredienti per 4 persone:

1 kg di asparagi verdi,
2 chiare d'uovo cotte,
50 g di pangrattato,
1 bicchiere piccolo di vino bianco,
olio,
prezzemolo tritato,
sale,
pepe.

Pelare gli asparagi, lavarli bene facendo attenzione a togliere i resti di terra.

Cuocerli legati in mazzi di quattro o cinque unità e, una volta a puntino, slegarli e sgocciolarli bene su di una carta assorbente.

Disporre gli asparagi in un vassoio con le punte verso il centro e spolverare con la chiara cotta dell'uovo tritato ed il prezzemolo.

In una padella, scaldare l'olio e tostare il pane grattugiato.

Bagnare con il vino e mescolare bene tutto fino a formare una pasta omogenea.

Condire con sale e pepe, versando la salsa calda sugli asparagi prima di servire.

FRULLATO DI FRAGOLE

Ingredienti per 4 persone:

400 g di fragole, o fragoloni,
4 yogurt naturali scremati,
dolcificante.

Lavare rapidamente le fragole o i fragoloni - senza togliere il peduncolo - in un colino basso sotto il rubinetto aperto con un filo di acqua solamente, senza necessità di lasciarle in ammollo.

Sgocciolare.

Eliminare il peduncolo dai frutti e tagliare le fragole in pezzi regolari.

Metterle in una ciotola.

Aggiungere gli yogurt naturali scremati e mettere tutto nel frullatore.

Frullare bene, fino ad ottenere un frullato omogeneo e con la consistenza desiderata.

Aggiungere il dolcificante al gusto desiderato e servire in bicchieri di dessert o in ciotole individuali.