

## Menu creme fredde e insalate 01

### CREMA DI PORRI CON FORMAGGIO FRESCO

Ingredienti per 4 persone:

1 kg di porri,  
1 patata grande,  
1 aglio fresco,  
100 g di mousse di formaggio fresco,  
4 bicchieri di brodo di verdure,  
20 g di mandorle tenere,  
30 g di margarina light,  
1 cucchiaio d'olio,  
1 mazzolino di basilico,  
sale,  
pepe.

Pulire e lavare i porri.

Pelare la patata e tagliarla in rondelle.

In una casseruola, sciogliere la margarina, rosolare i porri precedentemente tagliati. Quando si inteneriscono, aggiungere la patata e rosolare per 5 minuti.

Coprire con il brodo vegetale e cuocere 30 minuti in più.

Frullare fino ad ottenere una crema.

Quando si è fredda, incorporare la mousse di formaggio e mescolare con movimenti avvolgenti.

Riempire ciotole individuali e mettere in frigo.

Tritare il basilico con olio ed aglio.

Scottare le mandorle e pelarle.

Servire in tavola la crema, cospargendola con le mandorle, condita con un filo d'olio.

### CREMA DI ZUCCA CON YOGURT

Ingredienti per 4 persone:

750 g di zucca,  
2 yogurt scremati,  
40 g di pancetta,  
2 fette di pane,  
2 agli,  
1 bicchiere di brodo di verdure,  
2 cucchiaini d'olio d'oliva,  
prezzemolo,  
sale,  
pepe.

Fare a pezzi la zucca; avvolgere i pezzi in carta d'alluminio.

Arrostire nel forno preriscaldato per circa un'ora.

Togliere la pelle e tritarla con gli yogurt ed il brodo.

Condire.

Friggere la pancetta a strisce; sgocciolarla.

Dorare gli agli, toglierli ed aggiungere prezzemolo.

Togliere la crosta al pane, tagliarlo in dadi, cospargerlo con olio ed infornare.

Servire la crema fredda, accompagnata dai crostini di pane e pancetta.

### VICHYSOISE DI ZUCCHINE

Ingredienti per 4 persone:

6 piccole zucchine,

1 cipolla media,  
3 vasi e 1/2 di brodo di pollo,  
1/2 bicchiere di latte scremato,  
1 bicchiere di latte evaporato,  
1 cucchiaino e 1/2 di curry,  
sale,  
pepe.

Lavare e spuntare le zucchine.  
Tagliarne una a metà e poi per la sua lunghezza.  
Tagliare di nuovo in rondelle e poi longitudinalmente.  
Cuocerle coperte di acqua con sale, per 3 o 4 minuti, sgocciolare e conservare.  
Tagliare il resto delle zucchine in rondelle e metterle in pentola.  
Aggiungere il latte evaporato e scremato, il sale e il pepe; poi, coprire.  
Tenere in frigo per 12 ore e servire molto freddo, in tazze da consommé, con le zucchine tagliate longitudinalmente.

## GAZPACHO DI MELA

Ingredienti per 4 persone:

1 kg di pomodori maturi scottati, pelati e senza semi,  
1 cetriolo,  
1 mela,  
1/2 cipolla,  
dadi di pane fritti,  
2 cucchiaini d'aceto,  
4 cucchiaini d'olio,  
sale.

Mettere nel frullatore a turno le verdure e la mela con un filo d'olio e di aceto, e frullare bene fino ad ottenere un purè fine.  
Aggiungere un po' di sale, passarlo in un'insalatiera e conservarlo in frigo alcune ore, finché sia ben freddo.  
Servire il gazpacho in ciotole individuali, accompagnato dai dadi di pane, serviti a parte.

## INSALATA CON FORMAGGIO, POMODORI E FAGIOLI

Ingredienti per 4 persone:

200 g di formaggio fresco,  
200 g di fagioli cotti,  
6 pomodori maturi,  
1/2 scarola,  
16 filetti di acciuga,  
3 cucchiaini di olio,  
4 cucchiaini d'aceto di Modena,  
cumino macinato,  
sale,  
pepe a piacere.

Tagliare il formaggio ed i pomodori lavati in rondelle.  
Lavare la scarola e tagliarla.  
Tagliare i filetti di acciuga a pezzi e mescolarli con i fagioli cotti.  
Condire separatamente gli ingredienti, con un filo d'olio e d'aceto, cumino e sale.  
Disporre in ogni piatto una base di rondelle di pomodoro e sopra una di formaggio fresco.  
Aggiungere il preparato d'acciughe con fagioli e ripetere l'operazione ancora una volta.  
Porre tutt'intorno la scarola, e condire con olio ed aceto.

## INSALATA GRECA DI POLIPO

#### Ingredienti per 4 persone:

1 polipo pulito (1 kg in totale),  
1 patata grande,  
3 spicchi d'aglio,  
4 rametti di aneto,  
2 cucchiaini di prezzemolo sminuzzato,  
1 pizzico di origano fresco,  
alcune foglie di basilico.

#### Per il condimento:

4 cucchiaini d'olio extra vergine d'oliva,  
il succo di 1/2 limone,  
1/2 cucchiaio di aneto fresco tritato,  
alcune foglie di basilico,  
origano fresco,  
sale e pepe nero macinato.

Introdurre il polipo già pulito (rimuovere le interiora ed eliminare gli occhi; lavarlo accuratamente e, se il pezzo è grande, batterlo affinché s'intenerisca) in una grande pentola e farlo bollire. Aggiungere alla pentola con il polipo la patata pelata, l'aglio tritato, l'origano e la metà dell'aneto e lasciare che raggiunga nuovamente il bollore. Abbassare il fuoco e cuocere per circa 30 minuti, finché la patata sia cotta. Tirare fuori il polipo e tagliarlo a pezzi. In una ciotola, sbattere gli ingredienti per il condimento ed aggiungere il polipo. Rimuoverlo bene per impregnarlo tutto e lasciarlo raffreddare in frigo fino al momento di servire in tavola. Decorare il piatto con il basilico fresco, il prezzemolo e l'aneto restante, finemente tritati.

### INSALATA DI RADICCHIO E POLLO

#### Ingredienti per 4 persone:

1-2 piedi di radicchio,  
250 g di petto di pollo cotto e disossato,  
25 g di pinoli,  
4 cucchiaini di uvetta,  
20 g di formaggio parmigiano,  
1 cucchiaio d'aceto di vino rosso,  
1-2 cucchiaini d'aceto balsamico di Modena,  
3 cucchiaini d'olio d'oliva,  
1 rametto di prezzemolo,  
sale,  
pepe nero macinato.

Lasciare l'uvetta in ammollo in acqua calda per almeno 10 minuti, affinché si reidrati recuperando tutta la sua morbidezza. Dorare i pinoli in una padella antiaderente a fuoco lento, facendo molta attenzione affinché non si brucino; conservarli al caldo. Mettere il petto di pollo sminuzzato, insieme al radicchio lavato ed asciugato, in un'insalatiera e mescolarli bene. Salare e aspergere con l'aceto di vino rosso. Mescolare con cura, incorporare l'olio, e controllare se è giusto di sale. Distribuire un po' di insalata nei singoli piatti, aggiungere l'uvetta ben sgocciolata, i pinoli, il pepe appena macinato e l'aceto balsamico. Servire, cospargendo il tutto con il parmigiano tagliato in lamelle fini ed un rametto di prezzemolo.

### INSALATA DI PESCE MARINATO

#### Ingredienti per 4 persone:

300 g di filetti di cernia (in alternativa, si può optare per il rombo o la sogliola),  
2 pomodori piccoli e maturi,  
1 peperone verde,  
1 peperone rosso,  
1 cipolla piccola,  
il succo di 1 limone,  
1 spruzzata d'aceto di vino,  
2 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva,  
aneto fresco,  
sale.

Pulire la cipolla; tagliarla a metà e ancora tritarla finemente.  
Lavare accuratamente i peperoni ed asciugarli.  
Tagliare il peperone verde a piccoli dadini.  
Dividere il peperone rosso in due, togliere i semi e tritarlo molto finemente.  
Mescolare questi ingredienti con il pesce tagliato a dadini in un'insalatiera.  
Preparare una salsa utilizzando l'olio extravergine d'oliva, il succo di limone, l'aceto di vino ed il sale.  
Mescolare bene.  
Condire con la salsa l'insalata e lasciarla marinare in frigo almeno per un paio di ore.  
Togliere l'insalata dal frigorifero e decorare con i pomodori tagliati a dadini piccoli. Infine, servire in tavola guarnendo il piatto con una o più fettine di limone e aneto fresco.

## INSALATA DI TONNO E FAGIOLI

Ingredienti per 4 persone:

200 g di tonno conservato al naturale,  
400 g di fagioli cotti o in scatola,  
2 cipolle rosse,  
1-2 spicchi d'aglio,  
1/2 cucchiaino d'aceto balsamico o di vino bianco,  
3 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva,  
1 mazzetto di prezzemolo,  
pepe nero macinato,  
sale.

Pulire e tritare gli aglio e mescolarli ad un po' di sale.  
Disponerli in una ciotola ed aggiungere l'aceto balsamico ed un cucchiaino d'olio extravergine d'oliva.  
Sbattere bene con una forchetta.  
Aggiungere i fagioli, lavati e sgocciolati, e la cipolla pelata e tagliata molto finemente. Girare con attenzione, assaggiare ed aggiungere eventualmente olio ed aceto.  
Sgocciolare bene il tonno e tagliarlo in pezzi non troppo piccoli.  
Incorporarlo agli altri ingredienti che sono nella ciotola e mescolare con delicatezza, affinché s'impregni bene con il condimento.  
Aggiungere il prezzemolo tritato ed il pepe nero appena macinato; mescolare bene.  
Servire subito in tavola, decorando con un rametto di prezzemolo fresco.