



28 giugno 2014

Fresco dall'orto

Fantasia per ricette prelibate della cucina estiva

Durante l'estate l'orto è ricco: sovrabbonda di verdure e con qualsiasi verdura si riescono a preparare ottimi piatti. Melanzane, cetrioli, zucchine, aglio fresco, tutto contribuisce ad aiutare chi si accinge a cucinare. Durante il periodo estivo sarebbe ideale mangiare tutto crudo, ma, anche una breve cottura, va benissimo. Vino bianco Lugana freddo e acqua minerale Castello fonti di Vallio Terme

Menu

Antipasto

verdure fresche con salsa tarator
nuvole di melanzane

Primo

minestra tiepida ai cetrioli e lattuga

Secondo

tatin di verdure e barchette ripiene

dolce

biscotti di mais

Le ricette

Ingredienti

Sedano
Zucchine
Carote
Peperoni
Lattuga
Insalata belga
Aglio
noci
Pane raffermo
Sale
Pepe nero
Olio EVO

Verdure fresche con salsa tarator

Lavare e tagliare a pezzi (grandezza a piacere) le verdure. Lasciarle in acqua fresca a riposare.
Per la salsa tarator: ideale sarebbe tagliare a cubetti il pane fresco e lasciarlo seccare . Quando sarà secco (per fare la salsa) inumidirlo con acqua, aceto e olio EVO. Lasciarlo ad ammorbidire fino ad ottenere un composto soffice. Unire al pane così ammorbidito alcuni spicchi di aglio (in base al gusto) schiacciati o finemente tritati. Aggiungere anche i gherigli di noce tritati grossolanamente. Amalgamare il tutto con olio Evo e correggere la acidità (in base al gusto) con l'aceto. Lasciare riposare e presentare in tavola con le verdure messe in una ciotola con del ghiaccio (per tenerle fresche)

Ingredienti

Melanzane
Un uovo
Pane tritato
grana
Semola di grano
duro
Olio d'oliva
Sale

Nuvole di melanzane

Lavare esternamente le melanzane. Tagliarle in due parti (per il lungo). Incidere la faccia della melanzana (lato piatto) e metterle su una leccarda da forno su cui sarà stata messa della carta forno. Infornare in forno preriscaldato a 200°. Lasciare le melanzane in forno tra i 20 e i 30 min e comunque fino a che le melanzane non abbiano perso quasi tutto il loro contenuto in acqua. Togliere dal forno e togliere la polpa delle melanzane dalla buccia. Sminuzzare la polpa e aggiungere pane grattugiato, del grana (oppure del silter a media stagionatura) un uovo o due (in base alla quantità di melanzane) un pizzico di sale. Amalgamare il tutto. Fare delle piccole polpette da infarinare nella semola. Al termine della preparazione delle poplette (nuvole) friggere in olio di oliva. Lasciar raffreddare e servire. Ottime come aperitivo con del vino bianco fresco.

Ingredienti

Cetrioli
Cipolla
Lattuga
Burro
2 porri
1 patata
brodo vegetale
2 cetrioli
2 cespi lattuga
panna
sale
pepe nero

Passata tiepida ai cetrioli e lattuga

Sciogliere il burro in una casseruola grande, aggiungere il porro tagliato a fette sottili e far cuocere (coperto) il tutto a fuoco basso per 10 minuti. Aggiungere la patata (tagliata a pezzi) e coprire col brodo vegetale. Far cuocere fino a quando la patata è quasi cotta. Aggiungere i cetrioli (sbucciati e tagliati a cubetti) e la lattuga (tagliata a listarelle). Portare a bollore e lasciar cuocere per 4 minuti. Togliere le patate e schiacciarle. Poi passare al frullatore tutta la restante verdura fino a fare una purea. Aggiungere le patate e mescolare. Unire la panna (o panna acida) e lasciare raffreddare. Servire la passata con crostini di pane e un pizzico di pepe.

Ingredienti

1 peperone rosso
1 peperone giallo
1 melanzana
1 zuccina
1 carota
1 patata bollita
1 spicchio d'aglio
capperi sotto sale
origano
olio EVO
farina frumento 0
farina di farro
burro
acqua
sale

Tatin di verdure

Mettere la farina (meta frumento metà farro), il burro ammorbidito un po' di acqua e il sale (poco) nel mixer e preparare una pasta frolla salata. Lasciare riposare la pasta, per due ore, nel frigorifero. Nel frattempo lavare la verdura. Tagliare a metà i peperoni (togliere eventuali semi), la melanzana, dopo averla lavata deve essere tagliata a fette dello spessore di 2 cm circa così come la zuccina e la carota. Mettere le verdure sulla leccarda e infornare per circa 15/20 min a 160°. Togliere dal forno, lasciare raffreddare, salare (leggermente) e cospargere di olio. Disporre le verdure (la patata va affettata con spessore 1 cm e l'aglio tagliato a strisce sottili e disposto qua e la per insaporire, alternando i colori, in una teglia da forno precedentemente oliata. Mettere i capperi (a cui sarà stato tolto il sale in eccesso e l'origano. Coprire le verdure con la pasta precedentemente preparata che avrete spianato della grandezza della teglia e dello spessore di circa 1 cm. Infornare a 160° per circa 30 min (o almeno fino a che la pasta sarà cotta. Lasciar raffreddare, sformare e servire con le verdure rivolte verso l'alto.

Ingredienti

3 patate
1 porro
Formaggio Roquefort
Una zuccina
Olio EVO
Pepe verde

Barchette ripiene

Versare in una casseruola il porro finemente affettato. Soffriggere leggermente. Togliere la buccia alle zucchine, tagliare a dadini e aggiungere al porro. Salare, coprire e cuocere a fuoco lento per 15 min. Lessare le patate con la buccia (devono essere morbide ma non troppo cotte). Tagliarle a metà e svuotare l'interno della patata. Aggiungere la polpa della patata al porro ed alle zucchine. Insaporire con erba cipollina finemente tagliata. Tagliare a dadini (piccoli) il formaggio Roquefort e mescolare al composto. Riempire le patate svuotate (barchette) col composto. Grigliare in forno a 140° per 15 min (fino a che non si è sciolto il formaggio).

Ingredienti

Farina di mais fioretto
(3/4)
Farina di farro (1/4)
Olio Evo
Due albumi d'uovo
1 tuorlo d'uovo
150 gr zucchero di canna

Biscotti di Mais

Mettere tutti gli ingredienti in una terrina ed amalgamare. Bisogna ottenere un impasto coeso ma non duro. Con due cucchiari fare delle quenelle e disporle su una leccarda da forno su cui si sarà steso un foglio di carta forno. Infornare per circa 20 min in forno preriscaldato a 200°. Le quenelle devono seccarsi esternamente ma non indurirsi troppo internamente. Togliere dal forno e lasciare raffreddare. Ottime servite con una crema fredda od anche una crema chantilly (fredda)