

Ricette per il pic nic di ferragosto

Insalata di patate e olive

700gr di patate
200gr di olive taggiasche
1 cipolla di Tropea
3 cucchiaini di yogurt bianco senza zucchero
3 cucchiaini di maionese
prezzemolo tritato

Lessare le patate, raffreddarle sotto l'acqua, sbuciarle e tagliarle a tocchetti. Denocciolare le olive e pestarle leggermente nel mortaio. Pulire la cipolla e tagliarla a fettine sottili. In una ciotola, mescolare le patate, le cipolle e le olive e condirle con una salsa preparata con maionese, yogurt, sale e abbondante prezzemolo.

Insalata di pollo

petto di pollo lessato
2 peperoni
2 patate
150gr di fagiolini
1 mazzo di prezzemolo
1 spicchio d'aglio
4 acciughe
1 cucchiaino di capperi
2 cucchiaini di ketchup
1 fetta di pane in cassetta ammollata in aceto e strizzata

Bollire il pollo in abbondante acqua con eventuali odori. Scolarlo, farlo raffreddare e tagliarlo a listarelle.

Nel frattempo far cuocere i peperoni interi nel forno, e ricavarne delle falde sottili. Lessare le patate, sbuciarle e tagliarle a fette e lessare i fagiolini, lasciandoli al dente.

In una ciotola, riunire tutti gli ingredienti: i peperoni tagliati a falde, i fagiolini tagliati a metà, le rondelle di patate e gli straccetti di pollo.

Preparare la salsa verde: nel mixer frullare insieme il prezzemolo pulito, l'aglio, le acciughe lavate, i capperi, il ketchup e la mollica di pane, versando olio a filo fino ad ottenere un'emulsione cremosa.

Usare questa emulsione per condire l'insalata di pollo.

Frittata di spinaci freschi

5-6 uova
200gr di ricotta
spinaci freschi
parmigiano grattato

Sciacquare gli spinaci e metterli in una padella antiaderente coperta solo con la loro acqua, e lasciarli appassire leggermente.

Nel frattempo sbattere le uova con la ricotta, un pizzico di sale e il parmigiano. Aggiungere gli spinacini al composto e cuocere in forno a 200° per circa 15-20 minuti, adagiando la frittata su una teglia ricoperta di carta da forno.

Frittata di pasta

400gr di spaghetti al sugo avanzati
4 uova
parmigiano grattato

Sbattere le uova con il sale e il parmigiano. Nel frattempo tagliare leggermente gli spaghetti avanzati e unirli al composto di uova.

Cuocere in una larga padella come una normale frittata, facendo formare una bella crosticina dorata su ambo i lati.

Zucchine tonde ripiene di carne

zucchine tonde
250gr di carne tritata mista (manzo, salsiccia...)
2 uova
latte
1-2 fette di pane raffermo
menta, prezzemolo e basilico freschi
pecorino grattugiato

Pulire le zucchine, asportare la calotta superiore (tenendola da parte) e sbollentarle per 5 minuti in acqua bollente salata. Nel frattempo preparare il ripieno di carne, miscelando il macinato con le erbe tritate fini, le uova, la mollica di pane bagnata nel latte e strizzata, il pecorino e un pizzico di sale. Riempire le zucchine con questo composto e cuocerle in forno a 200° per circa 30 minuti.

Polpettine di verdure al forno

2-3 patate
150gr di piselli
2 carote
200gr di fagiolini
1 mazzo di spinacini
1 uovo
1-2 cucchiaini di latte
pangrattato
parmigiano grattato

Lessare le patate, sbuciarle e ridurle in purea. Lessare le altre verdure e schiacciarle con la forchetta. In una ciotola capiente, unire le patate e le altre verdure, un uovo, il latte, sale, il parmigiano e il pangrattato, fino ad ottenere un composto morbido, ma sodo.

Formare tante piccole polpettine, sistemarle sulla placca da forno, condire con un filo d'olio e cuocere in forno a 150° per circa 30 minuti, senza farle seccare.

Mussaka di melanzane

2 melanzane lunghe
1 cipolla
vino bianco
500gr di macinato misto
2-3 pelati
besciamella
1 uovo
cannella e noce moscata

Lavare le melanzane, tagliarle per il lungo a fette non troppo sottili e grigliarle (o friggerle). Nel frattempo, affettare la cipolla, soffriggerla in una pentola alta e aggiungervi il macinato. Sfumare con poco vino bianco e aggiungere i pelati schiacciandoli con una forchetta. Verso fine cottura, quando il sugo si è addensato, aggiungere un pizzico di cannella e di noce moscata.

Nel frattempo amalgamare la besciamella con l'uovo sbattuto e tenerlo da parte. In una teglia alternare strati di melanzane e carne, e infine ricoprire l'ultimo strato con la besciamella. Cuocere circa 45 minuti a 200°.

Crostata con pomodori, prosciutto e provola

pasta da pizza
4 pomodori maturi
150gr di prosciutto cotto
200gr di provola affumicata

Stendere la pasta da pizza in una sfoglia abbastanza sottile e adagiarla su una teglia da forno. Aggiungervi i pomodori tagliati a fette, il prosciutto cotto tagliato a listarelle sottili e condire con olio e sale. Cuocere in forno per circa 20 minuti a 200°. Aggiungere infine la provola affumicata tagliata a fettine e completare la cottura per 5 minuti.

Crostata con cipollotti e burrata

pasta brisèe
6 filetti d'acciuga
800gr di cipollotti
200gr di burrata
1 uovo
2 cucchiaini di latte
2 cucchiaini di panna da cucina

Pulire i cipollotti, tagliarli ad anelli e utilizzare anche i gambi. Nel frattempo, tagliare la burrata a dadini e lasciarla leggermente sgocciolare. Preparare un'emulsione con il latte, l'uovo, la panna e le acciughe pulite, e aggiungervi i dadini di burrata e i cipollotti, mescolando bene.

Stendere la pasta brisèe sul fondo di una teglia, bucherellarla con una forchetta e stendervi il composto di burrata e cipollotti, richiudendo i bordi della pasta brisèe. Cuocere 20-30 minuti a 180°, fino a cottura.

Sfogliata con peperoni e mozzarella

pasta sfoglia
1 peperone giallo
1 peperone rosso
1 mozzarella di bufala
2 fette di pane raffermo
basilico e maggiorana
1 spicchio d'aglio

Sciacquare i peperoni, adagiarli sulla placca da forno coperta di carta da forno e farli cuocere in forno finché diventano morbidi (circa 20-30 minuti a 180°), girandoli ogni tanto. Una volta cotti, spellarli ancora caldi e tagliarli a falde. Nel frattempo tagliare la mozzarella a fette e farla sgocciolare su un piano inclinato. Tritare nel mixer il pane con il basilico, l'aglio e la maggiorana, unendo qualche cucchiaino di olio. Sistemare la pasta sfoglia dentro la teglia, bucherellarla con la forchetta e cospargerla con il trito di pane. Aggiungere le fettine di mozzarella e le falde di peperone, alternandole tra loro. Cuocere per circa 30 minuti a 180°, fino a cottura della sfoglia.

Focaccia con stracchino e prosciutto

pasta per pizza
400gr di stracchino
80ml di latte
100gr di prosciutto cotto a fette

Dividere la pasta della pizza in due cerchi piuttosto sottili, stendendo il cerchio più grande sul fondo di una teglia oleata. Nel frattempo mescolare rapidamente (anche con l'uso delle fruste) lo stracchino e il latte e disporre il composto sulla base di pasta di pizza. Aggiungere il prosciutto cotto a fette e richiudere con il secondo disco di pasta, sigillando bene i bordi. Con un pennello da cucina, spennellare la superficie della focaccia con un composto di acqua, olio e sale e infornare per circa 20 minuti a 180°, fino a quando si formeranno delle grosse bolle.

Focaccia di patate

500gr di farina
200gr di patate
25gr di lievito
4 cucchiaini di olio
sale

Lessare le patate, pelarle e schiacciarle con lo schiacciapatate. In una terrina, amalgamare la farina, l'olio, il sale e il lievito di birra sciolto in mezzo bicchiere di acqua molto tiepida. Aggiungere le patate schiacciate e impastare, aggiungendo acqua quanto basta ad avere una pasta elastica e consistente.

Stendere la focaccia sulla placca del forno e spennellarla con un'emulsione di acqua, olio e sale grosso. Cuocere a 200° per circa 20-30 minuti, fino a quando la focaccia sia dorata.

Focaccia 'Pissaladiere'

pasta per pizza
150gr di cipolle rosse
100gr di acciughe
50gr di capperi
100gr di olive nere
10 pomodorini
aglio, basilico e maggiorana

Pulire le acciughe e sciacquare i capperi e tritarli grossolanamente insieme all'aglio, alle erbe e alle olive. Nel frattempo sbucciare le cipolle e farle appassire in una pentola con poco olio.

Stendere la pasta per pizza sul fondo di una teglia, bucherellarla con la forchetta e disporvi le cipolle e poi il trito di capperi e olive.

Infine completare con i pomodorini tagliati a metà, disponendoli con il taglio verso l'alto. Condire con poco olio e infornare per circa 20 minuti a 180°.

Muffin ai mirtilli

300gr di farina
200gr di mirtilli
40gr di zucchero
1 bustina di lievito per dolci
1 uovo
200ml di latte
30gr di burro

Lavare delicatamente i mirtilli e lasciarli asciugare su un foglio di carta da cucina. Mescolarli con 1 cucchiaio di zucchero semolato.

Sciogliere il burro per pochi secondi nel microonde, aggiungervi l'uovo e il latte e mescolare bene. Aggiungere questo composto liquido alla farina miscelata con il lievito e lo zucchero, e impastare.

Infarinare i mirtilli con poca farina e unirli all'impasto. Dividere il composto negli stampi per muffin e cuocere per circa 25 minuti a 200°.

Crostata alle albicocche

Per la pasta frolla:

100gr farina
50gr burro morbido
50gr zucchero
1 tuorlo
(1 cucchiaino di lievito per dolci in totale)

Si moltiplica la dose a seconda della grandezza della crostata e si aggiunge un cucchiaino di lievito. Per una crostata che va in una teglia da 26cm, moltiplicate le quantità per 4.

500gr di albicocche
2 cucchiai di zucchero
1 cucchiaio di cognac o brandy
4 amaretti

Preparare la frolla mettendo tutti gli ingredienti nel mixer, fino ad ottenere una palla di impasto morbida, ma compatta. Lasciar riposare la frolla in frigo avvolta nella pellicola da cucina per circa 20 minuti.

Nel frattempo lavare le albicocche, snocciolarle e tagliarle in quattro parti. Metterle in un padellino insieme allo zucchero e al liquore e cuocerle circa 10-15 minuti finché siano ammorbidite, ma senza disfarsi.

Dividere la sfoglia in due parti e stendere il primo strato su una teglia imburata e infarinata, bucherellandola leggermente con la forchetta. Aggiungervi gli amaretti sbriciolati e le albicocche, e ricoprire il tutto con delle strisce di frolla ricavate dalla seconda parte dell'impasto.

Cuocere a 180° per circa 30 minuti, controllando la cottura della frolla.