

Ricette per pranzare all'aperto, per picnic estivi e pranzo di Ferragosto

Ricette con tutti i passaggi fotografati passo passo per un menù fresco, estivo, leggero, ma sfizioso e colorato, per pranzare all'aperto o per organizzare un picnic di Ferragosto.

Perfetto anche per i bambini, che gradiranno tutto con piacere!
Le ricette sono pensate per **un pranzo per 8-10 persone**.

Rotolo di frittata di spinaci



Ingredienti: 450gr di spinaci biologici surgelati, 10 uova, sale, due cucchiari di olio extravergine di oliva, 3-4 fette di prosciutto cotto sgrassato, 1 robiola piccola, pomodorini.



Preparazione:

1. Cuociamo gli spinaci al vapore, strizziamoli molto bene e tritiamoli finemente, fino a ridurli in purea. Apriamo e sbattiamo 10 uova;
2. Aggiungiamo un pizzico di sale (regoliamoci bene, perché anche gli spinaci ne avranno bisogno);
3. Aggiungiamo due cucchiaini di olio EVO;
4. Aggiungiamo gli spinaci frullati, poco per volta, e mescoliamo bene il composto. Infine trasferiamolo in una teglia coperta bene da carta forno anche sui lati, facendone uno strato abbastanza sottile (circa 3 centimetri) e cuociamo a 180 gradi per circa 20 minuti;
5. Lasciamo raffreddare la frittata, farciamola con uno strato di robiola e del prosciutto cotto a fette. Arrotoliamola con la sua carta forno e teniamola in frigo per una mezz'ora a rassodare, prima di tagliarla a fettine regolari;
6. Completiamo i rotolini di frittata con mezzo pomodorino e chiudiamoli con gli stecchini.

Tabulè o insalata mediorientale di couscous



Ingredienti: couscous precotto circa 300gr, menta o basilico freschi, il succo di mezzo limone, olio extravergine di oliva, sale, acqua calda, pomodorini, cetrioli, peperone giallo, sedano, cipolla rossa dolce (facoltativa per i bambini).



Preparazione:

1. Aggiungiamo sale e olio al couscous secco. Facciamo bollire l'acqua (il doppio del peso rispetto al couscous), versiamola sul couscous e chiudiamo con un contenitore ermetico, finché si sarà perfettamente cotto e gonfiato;
2. Tagliamo a dadini piccoli tutte le verdure e le erbe fresche;
3. Uniamo le verdure al couscous, aggiustiamo di sale e olio e condiamo con il succo di mezzo limone. teniamo in frigo per insaporire al meglio il tabulè.

Insalata di tacchino con sedano, noci e grana



Ingredienti: petto di tacchino o di pollo da circa 400gr, 3 coste di sedano verde, 150gr di grana in scaglie, 80gr circa di noci sgusciate, sale, pepe nero, olio extravergine di oliva.



Preparazione:

1. Lessiamo la carne partendo da acqua fredda leggermente salata, e facciamola raffreddare bene;
2. Tagliamo a fettine sottili il sedano per pulito e sfilacciato;
3. tagliamo a metà le noci, aggiungiamo tutti gli ingredienti nella ciotola (grana, pollo, sedano) e aggiustiamo di sale, pepe e un buon giro di olio EVO per condire bene.

Melanzane tonnate



Ingredienti: 2 melanzane, 4 cucchiari di maionese, 1 cucchiaino di capperi, 1 scatoletta di tonno light.



Preparazione:

1. Grigliamo le melanzane tagliandole a fette di circa mezzo centimetro;
2. Prepariamo la salsa tonnata veloce frullando maionese, tonno e capperi, da servire a parte, in base ai gusti di ciascuno.

Cotolette di zucchine



Ingredienti: 6 zucchine grandi, 120gr circa di prosciutto cotto, 80gr circa di formaggio tipo fontina, 2 uova, pangrattato, sale, olio extravergine di oliva.



Preparazione:

1. Tagliamo le zucchine prima a metà, poi a fettine, cercando di accoppiarle a due a due perfettamente (possiamo utilizzare i bordi per altre ricette);
2. Farciamo le coppie di zuccina con prosciutto e formaggio;
3. Impaniamo le zucchine prima passandole nelle uova sbattute con il sale, poi nel pangrattato;
4. Mettiamo le zucchine in teglia, aggiungiamo un filo di olio evo e un pizzico di sale e cuociamo in forno caldo a 180 gradi per circa 20 minuti, girandole a metà cottura.

Finto pesce



Ingredienti: 5-6 patate grandi, 4 scatolette di tonno light da 80gr, 3 cucchiaini di maionese, il succo di mezzo limone, sale, cetriolini sottaceto.



Preparazione:

1. Cuociamo le patate al vapore, sbucciamole e schiacciamole bene con la forchetta o lo schiacciapatate;
2. Aggiustiamo le patate di sale, aggiungiamo un cucchiaino di maionese per condirle e mescoliamo;
3. Aggiungiamo il tonno, che abbiamo tritato molto finemente nel robot da cucina, e il succo di mezzo limone;
4. Amalgamiamo bene il finto pesce, infine lisciamo la superficie, copriamola con un sottile strato di maionese e completiamo con i cetriolini sottaceto. Lasciamo riposare un frigo per una notte.

Pesche cacao e amaretti



Ingredienti: 8-10 pesche noci, 15 amaretti duri, 2 cucchiari di cacao amaro in polvere.



Preparazione:

1. tagliamo a metà le pesche, dopo averle lavate bene, e disponiamole su una teglia coperta da carta forno, con il taglio verso l'alto;
2. Sbricioliamo a mano gli amaretti sulle pesche, lasciandoli cadere bene nel centro e su tutti i bordi;
3. Completiamo con una spolverata di cacao amaro in polvere. infine cuociamo in forno a 180 gradi per circa 15-20 minuti, e completiamo con un'altra generosa spolverata di cacao.