



E ... STATE IN CUCINA

Qualche indicazione per un pasto all'aperto, per una ricca merenda o semplicemente per stuzzicare l'appetito che con il caldo estivo viene meno.

LA BRUSCHETTA : il pane se condito con un po' di fantasia costituisce uno spuntino con i fiocchi e risolve anche l'antipasto estivo. Abbrustolite sempre le fettine di pane da ambo le parti e per il condimento via libera alla vostra fantasia :

CLASSICA: condite della polpa di pomodoro con sale, pepe, aglio, olio, origano e capperi. Lasciate insaporire per 30 minuti e poi ricoprite le fette di pane.

ARCOBALENO: abbrustolite dei peperoni di vario colore, eliminate pelle e semi e tagliateli a filetti. Conditeli con sale, pepe, olio, origano e filetti d'aglio .Spalmate sulle fette di pane abbrustolito della pasta d'acciughe e poi distribuitevi i peperoni conditi.

MARINARA: pulite delle alici freschissime, apritele e sfilettatele. Mettetele in un piatto e fatele marinare in olio, succo di limone, aglio, peperoncino tritato, sale e pepe per almeno due ore. Ponete

sulle fette di pane della polpa di pomodoro e su questa un paio di filetti di alici spolverizzando con prezzemolo fresco.

AMERICANA: tagliate a fettine sottili dei pomodori rossi ma sodi. Rosolate in un padellino antiaderente delle fettine di bacon, fatele diventare croccanti. Ponete le fettine di pomodoro sul pane, salate leggermente, distribuite il bacon spezzettato e per guarnire delle foglioline di rucola e un giro d'olio.

Potete spalmare sulle vostre fette di pane abbrustolito anche del formaggio condito : può essere un comune formaggio cremoso o del camembert, del caprino, dei formaggini alla panna, piuttosto che della ricotta.

ALLE ERBE :ricotta, burro morbido, aglio basilico e maggiorana tritati, un cucchiaino di senape, sale e pepe

ALLE OLIVE: formaggio tenero da tavola, olive verdi snocciolate e sminuzzate, qualche gheriglio di noce, sale, pepe e noce moscata

PICCANTE: formaggini alla panna, un pochino di burro morbido, dell'erba cipollina tritata, due cucchiari di paprica, sale e pepe.



SE SIETE DEI PASTAIOLI IL CALDO NON VI FARA' RINUNCIARE ALLA PASTA, MAGARI CONDITA CON UN SUGO DI MARE O FREDDO, TUTTI PREPARATI MENTRE LA PASTA CUOCE.

SALSA SAPORITA:nella coppa in cui condirete la pasta tagliate a dadini dei pomodori rossi e sodi, irrorate con l'olio, aggiungete del tonno sott'olio spezzettato, aglio tritato, origano, sale,pepe, capperi e dei ravanelli a fettine. Mescolate al condimento la pasta unendo alla fine delle olive snocciolate.

GUSTOSA :tritrate del rosmarino con aglio, prezzemolo,basilico, capperi e acciughe dissalate, bagnando tutto con olio e regolando di sale e pepe.

Riducete a dadini una mela golden delicious e unitela alla salsa, condite con essa dei fusilli o delle conchiglie grosse.

LEGGERA :frullate dei pomodori rossi con prezzemolo, basilico,dei pistacchi sgusciati, 3-4 cucchiari di panna, sale e olio, fino ad ottenere una crema. Scolate la pasta, farfalloni o pennette, e mentre mescolate velocemente unite un tuorlo d'uovo. Se occorresse aggiungete qualche cucchiario d'acqua di cottura della pasta.

PICCANTE:mettete nella terrina che userete per condire la pasta, in questo caso consiglio spaghetti, del burro a pezzetti affinché si ammorbidisca. Tritate dell'erba cipollina con una grossa cipolla e della maggiorana, e lavorate tutto con il burro. Salate e aggiungete un pizzico di paprica e del peperoncino: appena gli spaghetti saranno cotti mescolate velocemente e servite

VERSILIESE:dopo aver lavato bene delle vongole, mettetele in una padella e fatele aprire sul fuoco. Sgusciatele, lasciando solo qualche guscio attaccato e filtrate l'acqua emessa in cottura:diluite con questo liquido 3 cucchiari di pesto e 150 gr di panna liquida scaldando il tutto sul fuoco. Quando la pasta sarà cotta, consiglio delle tagliatelle all'uovo magari fatte da voi, conditela con la salsa alla quale avrete aggiunto all'ultimo momento le vongole.

RICCA: per 4 persone calcolate circa 800gr di cernia. Soffriggete con olio in una grande padella cipolla, carota, sedano,aglio,peperoncino tutti tritati,unitevi una sola fettina di cernia e fatela insaporire bagnando con del vino bianco. Quando sarà evaporato schiacciate con un cucchiario di legno per spezzettarla: a questo punto unite 500 gr di polpa di pomodoro lasciando cuocere 10 minuti, poi aggiungete le altre fettine lasciando sul fuoco altri 15 minuti. Mettete in un piatto da portata le fettine di cernia con un po' di sugo e con il rimanente condite la pasta spolverizzando con prezzemolo tritato.

ESOTICA: rosolate nel burro dei gamberi sgusciati (anche surgelati), bagnate con del brandy, sale e pepe. A parte sciogliete un cucchiario di curry in un bicchiere di latte e versatelo sui gamberi, fate restringere un pochino e condite la pasta.

PER QUANTO RIGUARDA I SECONDI LE GRIGLIATE, GLI ARROSTI, IL PESCE, LE FRITTATE, I FORMAGGI SONO I PROTAGONISTI DELL'ESTATE:TUTTE LE VERDURE POSSONO ESSERE GRIGLIATE PER RENDERLE PIU' SAPORITE SPOLVERIZZATELE CON PREZZEMOLO, BASILICO E AGLIO TRITATI FINEMENTE, OPPURE CON DEL PANGRATTATO TOSTATO IN PADELLA AL QUALE AVRETE AGGIUNTO DEI CAPPERI SOTT'ACETO.

PROSCIUTTO NORDICO: pestate nel mortaio delle bacche di ginepro e unitele a rosmarino, maggiorana e timo tritati, amalgamate con 3-4 cucchiaini d'olio: con questa salsa spennellate delle fettine spesse di prosciutto cotto di praga, che poi metterete a grigliare.

SALSICCIA SAPORITA: bucherellate le salsicce con uno stecchino poi mettetele sulla griglia, giratele più volte poi spruzzatele di aceto e cospargetele di semi di finocchio. Accompagnatele con polente abbrustolite sulla piastra.

POTETE ACCOMPAGNARE UN SEMPLICISSIMO ARROSTO AL VINO O CLASSICO ROAST-BEEF ALL'INGLESE CON DELLE SALSE INSOLITE...

SALSA DI MELE AL PEPE VERDE: sbucciate 4 mele smith e affettatele sottili mettetele in una casseruola con una manciata di mandorle tostate, la mollica sbriciolata di un panino, 3 cucchiaini di aceto, 3 cucchiaini di vino, una cipollina tritata, lasciate cuocere a fuoco basso finché le mele non saranno sfatte: abbiate l'accortezza di mescolare spesso. Frullate la salsa e prima di accompagnarla all'arrosto spolverizzatela di pepe verde.

SALSA DI PRUGNE: cuocete 250 gr di prugne secche denocciolate in acqua che le copra, unendovi la scorza di un limone, per 10 minuti. Mettendo da parte il liquido di cottura, scolatele e tritatele: sciogliete 20 gr di burro in un tegamino, stemperatevi un cucchiaino di farina, e versatevi a poco a poco 3 dl del liquido da parte, il succo di mezzo limone, un cucchiaino di rum e un pizzico di cannella. Lasciate cuocere mescolando e appena inizierà a sobbollire regolate di sale e aggiungete le prugne cotte e tritate, lasciando sul fuoco fino ad ottenere una salsa densa. **Questa salsa è ottima con l'arrosto di maiale.**

SALSA RUSTICA: in un padellino con 3 cucchiaini d'olio fate tostare 2 cucchiaini di pangrattato, poi unite 2 cucchiaini di pasta d'acciughe amalgamando bene. Togliete dal fuoco e aggiungete un pugno di capperi sott'aceto tritati con un bel rametto di timo. Servitela fredda con il roast-beef o con il carpaccio.

L'ESTATE E' ANCHE COLORATISSIME INSALATE; METTETEVI DI TUTTO; PUNTARELLE, PEPERONI, ZUCCHINE, FAVE FRESCHE, ANELLI DI CIPOLLA, CHAMPIGNONS, SONGINO, LATTUGA, CAROTE, PERSINO QUALCHE CIMETTA DI CAVOLFIORE;OLTRE CHE I CLASSICI POMODORI E CETRIOLI :MA QUANDO L'AVRETE PREPARATA CONDITELA CON UN TOCCO IN PIU'....

SALSA AL LIMONE: nel succo di un limone sciogliete un pizzico di sale, un cucchiaino di senape e 5 cucchiaini d'olio, sbattendo bene con la forchetta.

ALLA PANNA: nel succo di un limone stemperate un cucchiaino di senape, 5 cucchiaini di panna, pepe in grani, una spruzzata di salsa worcester e un cucchiaino d'olio, mescolate bene

AGLI AROMI: in 3 cucchiaini di aceto sciogliete un pizzico di sale unendo poi un trito di erbe aromatiche, poi diluite con 5 cucchiaini d'olio

...E SE VOLESTE DEDICARE ALLA CUCINA UN PO' DI TEMPO IN PIU'... UNA SCORPACCIATA DI VERDURE IN PASTELLA FRITTE, MELANZANE, PATATE, POMODORI, ZUCCHINE, FIORI DI ZUCCA, CARCIOFI ...

PASTELLA: versate in una ciotola 250 gr di farina, 2 cucchiaini d'olio e una presina di sale, quindi stemperate con un bicchiere di birra freddissima, sbattendo con la frusta per evitare che si formino grumi. Aggiungete tanta acqua quanta ne occorrerà per ottenere una crema densa: a parte montate a neve fermissima 6 albumi e incorporateli alla pastella delicatamente ... non vi resta che tuffarvi le verdure tagliate come più vi piace e friggere.

