

Insalate

di riso, pasta & C.

Ricette e consigli per mixare con gusto!



Agosto 2017
Autori Vari
E-book



INSALATE DI RISO, PASTA & C. Ricette e consigli per mixare con gusto

Questo E-book è stato realizzato da LIBRICETTE.eu powered by UP CONSULTING di Paola Uberti, in collaborazione con il blog [SLELLY](#) di Paola Uberti e gli autori che hanno gentilmente concesso le proprie ricette e immagini e che restano gli unici proprietari e responsabili dei propri contenuti.

Progetto grafico: Paola Uberti

L'opera è liberamente condivisibile nel rispetto della proprietà intellettuale degli autori e di LIBRICETTE.eu ed è riguardata dalla licenza [Attribuzione - Non commerciale - Non opere derivate 3.0 Italia](#).

Pubblicazione a distribuzione gratuita.

© 2017 LIBRICETTE.eu

NOTA IMPORTANTE: in questo E-book sono menzionati alcolici. Il consumo di queste sostanze è riservato esclusivamente a un pubblico maggiorenne. I minori non devono assumere alcol. BEVETE RESPONSABILMENTE: tutte le informazioni sono disponibili sul [sito del Ministero della Salute](#).

Fonti delle immagini

Ricette: le immagini dei piatti finiti sono state fornite a LIBRICETTE.eu dagli autori delle ricette che sono gli unici proprietari e responsabili delle immagini stesse.

Pagine 8, 9, 11, 23 (sfondo), 24, 25, 26, 28, 29 (insalatiera), 30, 31 e sfondo quadrettato delle pagine dedicate alle ricette: immagini scaricate dal sito [pixabay.com](#) e dal sito [unsplash.com](#), libere da copyright con licenza [Creative Commons CC0](#).

Pagine 5, 6, 22 (a destra), per gentile concessione degli sponsor che sono gli unici proprietari e responsabili delle immagini.

Pagine 1, 3, 7, 14, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23 (pasta): archivio personale di Paola Uberti.

LIBRICETTE.eu
www.libricette.eu - info@libricette.eu



Presentazione dell'opera



di Paola Uberti,
fondatrice di **LIBRICETTE.eu**

L'insalata di riso, pasta o altre materie prime che possiamo utilizzare in luogo di quelle "classiche", è uno dei piatti più discussi.

Alcuni la amano e non concepiscono l'estate senza la sua presenza a tavola. Altri la odiano o snobbano perché la considerano superata o kitsch. Chi ha ragione? Ha ragione chi la fa bene, almeno secondo noi.

L'insalata di riso, pasta & C. ha i suoi indiscutibili punti di forza. È pratica, fresca, facilmente trasportabile, conservabile e godibile fuori casa e, caricandosi di una valenza preziosissima, non pone limiti alla fantasia, a patto che questa sia guidata dal buon gusto.

Abbiamo a disposizione decine di ingredienti da usare come "base": pensate alle varietà di riso, dal fino al superfino, fino al rosso, al nero, al Thai e al Basmati. Non è da meno la pasta di semola, integrale e non, di mais, di riso, di legumi. Poi farro, quinoa, amaranto, segale, miglio...lo vedremo nelle prossime pagine.

Quanto agli altri ingredienti e ai condimenti, non basterebbero mille pagine per elencare tutti quelli utilizzabili.

Questa varietà e queste possibilità di combinazione bastano a rendere le insalate di riso, pasta & C. piatti che possono valere come *unici* tutti i giorni, come antipasti anche in occasioni non

troppo informali, oppure come coprotagonisti di un buffet dell'estate (alcuni esempi potete trovarli nel nostro [E-book gratuito](#) dedicato a questo tema).

In questa nostra nuova opera troverete, come di consueto, articoli di approfondimento per realizzare insalate di riso, pasta & C. equilibrate, buone e belle da vedere e un po' di storia. Che le prepariate "ex novo" o che siano piatti destinati a recuperare o riciclare ciò che avete a disposizione in frigorifero o in dispensa, con l'aiuto di alcune semplici regole e grazie allo straordinario connubio di qualità degli ingredienti, varietà e un tocco di stile, sono certa che vi divertirte assieme a noi a dare vita a insalate sempre diverse e inconsuete.

In casa LIBRICETTE.eu, ogni E-book nasce dall'entusiasmo, dalla professionalità e dalla collaborazione tra gli autori. Ringrazio quindi le persone che, assieme a me, hanno lavorato a quest'opera: **Monica Benedetto e Nicolò, Silvia De Lucas, Fernanda Demuru, Maria Antonietta Grassi, le Cuoche Clandestine Anna Giudice e Giovanna Lombardi, Roberto Leopardi, Monica Martino e Anna Laura Mattesini che ha ideato il tema.**

Ringrazio inoltre le realtà che hanno creduto in quest'opera e l'hanno sostenuta: **ITineri – NUOVI PERCORSI ALIMENTARI** e **VOV102 – NUTRIRE LE COMUNITÀ.**

Media partner



IdeeGreen.it è il punto di riferimento sul web per tutti quanti hanno a cuore la tutela dell'ambiente, il risparmio energetico, la creazione di un'economia sostenibile e uno stile di vita sano, attento all'[alimentazione](#) e al benessere psicofisico.

Per questo motivo abbiamo deciso con piacere di sostenere l'iniziativa di Libricette.eu finalizzata a offrire una panoramica completa dei più interessanti E-book dedicati alle ricette, con un occhio di riguardo alle ricette pensate per assicurare **un'alimentazione sana e completa, riducendo anche gli sprechi di cibo che spesso gettiamo per pigrizia o mancanza di idee sui possibili utilizzi.**

Gli E-book sono inoltre un modo di leggere e informarsi assolutamente Green in quanto consentono di non abbattere alberi per stampare libri cartacei e perché possono essere acquistati online a un prezzo particolarmente vantaggioso.

IdeeGreen.it è attualmente visitato, ogni giorno, da oltre 80.000 utenti unici, principalmente provenienti dalle ricerche effettuate su Google dove i nostri articoli sono ben posizionati, grazie al fatto di essere accurati, unici, originali e firmati.

La redazione di IdeeGreen è impegnata a fornire ai propri utenti **articoli completi, veritieri e indipendenti anche nelle seguenti aree tematiche: Ecoturismo, Energie Alternative, Mobilità sostenibile, Agricoltura e Giardinaggio, Animali domestici, Bioedilizia e Risparmio.**



www.ideegreen.it



LEGÙ: sembra pasta ma non è

La storia di Legù nasce nel 2015, insieme all'azienda che l'ha creata, ITineri srl. L'azienda è stata fondata da **Monica** e **Andrea** e si trova ad Albizzate (VA). Andrea si è sempre occupato di ristorazione e Monica è laureata in scienze e tecnologie della ristorazione. Insieme hanno deciso di rivisitare il cibo, rendendolo più buono e più salutare.

Legù è fatta solo e soltanto con farina di legumi in proporzione variabile tra ceci, fagioli bianchi, piselli e lenticchie gialli decorticati. Le esclusive ricette sono bilanciate a livello nutrizionale per apportare **tante proteine vegetali e fibre con pochissimi carboidrati**. L'esclusivo **processo artigianale** si basa su cottura ed essiccazione a basse temperature, per preservare al meglio le proprietà nutritive dei legumi.

Legù è senza glutine, naturale al 100%, pronta in 2/3 minuti, trafilata al bronzo e di origine Italiana.

È adatta a tutti coloro che vogliono mangiare legumi e ideale anche per sportivi, vegani, celiaci e per diabetici.



tagliatelle
fusilli
paccheri
eliche
lasagne
gigli
tagliatelle spezzate
sorrisi
paccheri piccoli
intrecci
penne rustici



ITineri – NUOVI PERCORSI ALIMENTARI

Via Petrarca, 6 - 21041 Albizzate (VA)

Telefono + 39 0331 995480

www.legu.it - info@legu.it





Nutrire le comunità



VOV102 - Nutrire le Comunità

promuove **relazioni economiche eque** tra **campagna e città** per la distribuzione di **alimenti italiani, naturali, di alta qualità nutritiva perché freschi di stagione e artigianali**. Innova la vendita diretta, combinando tecnologie digitali e relazioni reali, **facilitando l'acquisto collettivo per diffondere il suo valore etico e sociale nelle comunità cittadine, aprendolo anche alla scelta individuale**. Collabora con associazioni, scuole, parrocchie e gruppi di cittadini, per **ridurre al minimo i passaggi dalla campagna alla tavola**.

VOV102 – Nutrire le Comunità

Via Bligny, 18 - 10122 Torino

Telefono +39 3470444787

www.vov102.com - info@vov102.org



Diffonde abitudini di benessere e valore

Concilia acquisto collettivo e scelta individuale

Attiva scambi equi tra campagna e città

Innova con i Community Shop temporanei



Gli autori



Paola "Stelly" Uberti • Monica Benedetto e Nicolò' • Le Cuoche Clandestine Anna Giudice e Giovanna Lombardi • Silvia De Lucas • Fernanda Demuru • Maria Antonietta Grassi • Roberto Leopardi • Monica Martino • Anna Laura Mattesini

Un po' di teoria...

di Paola Uberti, fondatrice di LIBRICETTE.eu



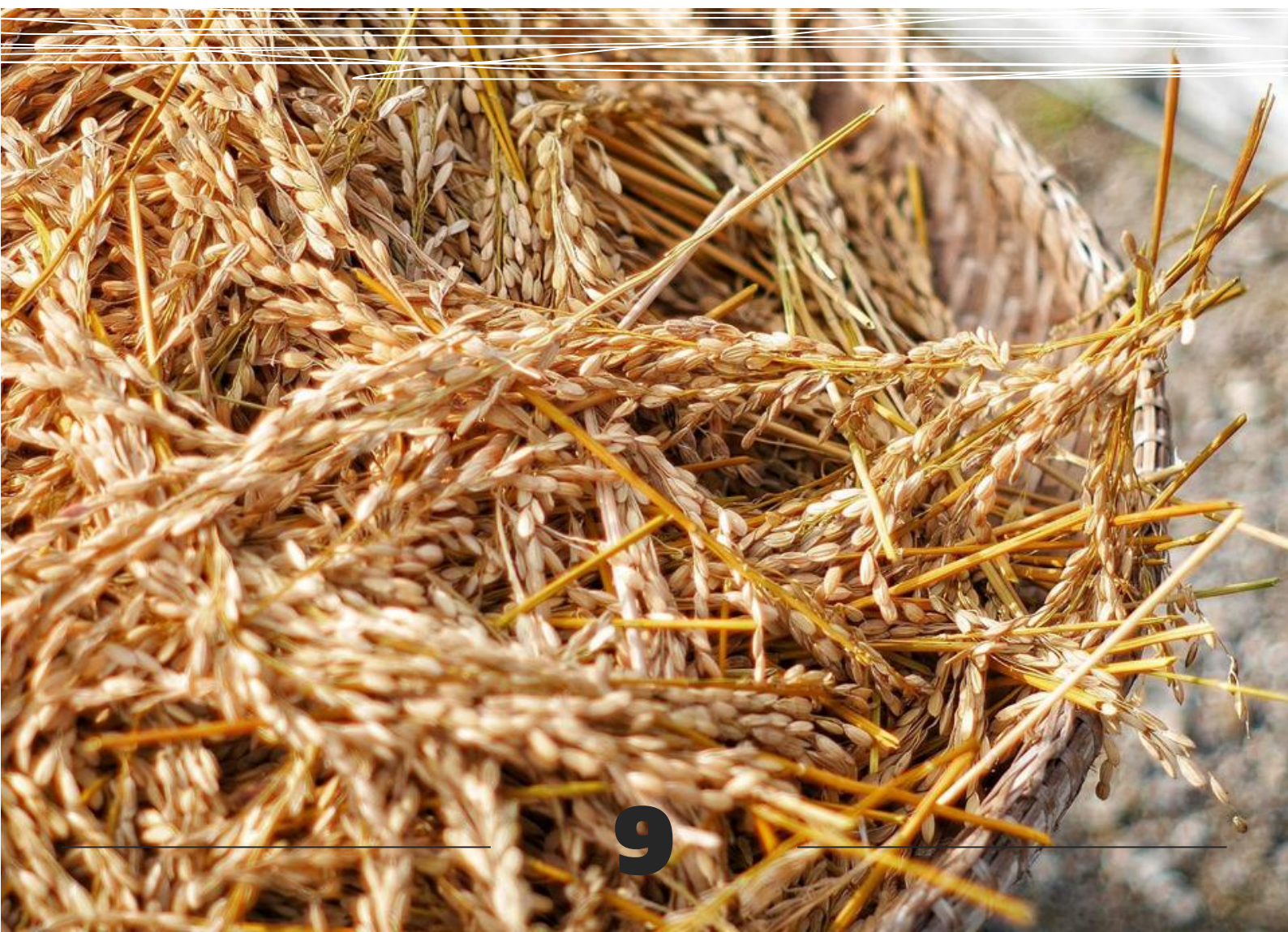
Come tutto è iniziato

Le insalate di riso, pasta & C. come le conosciamo oggi, hanno radici antiche e nascono da quei processi impregnati di storia che sono contaminazione tra culture e adattamento alla disponibilità di materie prime di un territorio, grazie alla capacità che i cibi hanno di viaggiare assieme all'uomo o di permeare le cucine delle terre confinanti con quelle di origine.

Le insalate alle quali è dedicato questo E-book, quindi, sono anche fenomeno di costume e testimoni dei cambiamenti delle abitudini alimentari, non solo con il ruolo di conseguenza, ma come

compartecipanti, capaci di divenire "contenitori" di prezioso materiale sociale.

"[...] considerando che la contaminazione culinaria percorre tutto il mondo, è possibile ipotizzare che l'insalata di riso abbia origini e ingredienti comuni ad altri piatti tipici di paesi del bacino del Mediterraneo (in Spagna la paella, in Maghreb il couscous, in Libano il tabulè), diventando essa stessa esempio concreto di una koinè internazionale". È Anna Maria Grasso, in un passo tratto da un articolo pubblicato sul sito web



cronachedigusto.it a descrivere, in poche, suggestive ed efficaci parole, la storia dell'insalata di riso.

Il riso, nella storia dell'uomo, di viaggi ne ha fatti molti: dal sud del continente asiatico, dove è coltivato da tempo immemore, con buona probabilità approdò in Occidente grazie ad Alessandro Magno, anche se esistono tracce di un pane di riso descritto da Sofocle che visse un secolo prima del conquistatore. Furono le invasioni arabe a favorire la diffusione del riso nel bacino del Mediterraneo per giungere in Spagna (secondo Anna Maria Grasso sarebbe la Paella il piatto dal quale l'insalata di riso ha avuto origine) e in Italia. Venezia ebbe un ruolo di rilievo nella commercializzazione del cereale, le cui attività economiche correlate passarono dal commercio alla coltivazione nel XV secolo, coinvolgendo quelle aree che, ancora oggi, sono votate in tal senso.

Dapprima il riso era considerato al pari delle spezie e utilizzato come una sorta di medicamento, soprattutto dai Romani, poi iniziò ad essere inteso come un vero e proprio alimento, anche grazie alla sua capacità di sopperire alla carenza di altre risorse durante i periodi di carestia.

Relativamente all'insalata in quanto tale, dalla quale hanno preso le mosse quella di riso e i piatti ad essa accostabili per tipologia, bisogna attendere il XV secolo perché essa compaia sulle mense delle famiglie abbienti. Nonostante abbia origini antiche, anche in questo caso particolarmente pregnanti nel bacino del Mediterraneo, nel Medioevo il "piatto unico" da una parte era considerato prerogativa dei poveri che dovevano condensare in una sola

preparazione scarsità di risorse e necessità nutrizionali, dall'altra al consumo di cibi crudi era attribuita una connotazione primitiva, selvaggia.

Questo ultimo aspetto storico, che, ancora una volta, è descritto da Anna Maria Grasso nell'articolo citato in precedenza, invita a riflettere sui cambiamenti che, in maniera inarrestabile, tra abbandoni, evoluzioni, destrutturazioni, recuperi, rievocazioni, rielaborazioni e ritorni, riguardano le nostre tendenze alimentari e culinarie.

Oggi l'insalata, in tutte le sue forme, è un insieme di preparazioni variegato dal DNA doppio: in esso possiamo trovare tradizione antica e moderna (per fare alcuni esempi pensiamo a Panzanella, Insalata di Rinforzo, Insalata Russa, Nizzarda e alla stessa insalata di riso in tutte le sue varianti), e le nuove frontiere dell'alimentazione (vegetarianismo, veganismo, crudismo, fruttarismo...) che, condivise o meno (non è scopo di questo E-book prenderle in esame), rappresentano un importante insieme di dati che caratterizzano la storia della nostra civiltà, del cibo e della cucina.

Fonti e sitografia:

http://www.accademiaitalianacucina.it/sites/default/files/rivista_pdf/CdT_262.pdf
<http://www.aifb.it/calendario-del-cibo/giornata-nazionale-dellinsalata-riso/>
<http://www.cronachedigusto.it/i-nostri-consigli/dove-mangio/2195.html>

Marinella Penta de Peppo, La Grande Cucina Italiana con cenni di storia in 2000 ricette semplici e gustose delle nostre Regioni - Ebook

Dentro le regole, fuori dagli schemi

La parola *insalata* fa emergere uno dei miei ricordi d'infanzia.

Una delle mie zie, un giorno, davanti ad un cassetto nel quale stava riponendo i calzini, mi disse: "Vedi Paoletta? I cassetti devono essere sempre ordinati, i calzini appaiati e divisi per colore. Un cassetto non deve essere un'insalata disordinata!".

Partendo dal presupposto che la zia faceva l'insalata di patate più buona della Terra (e mi spingerei, laddove esistesse vita intelligente e cucinante sugli altri pianeti, a dichiarare che fosse la più buona del Sistema Solare), di insalate se ne intendeva.

Oggi ripenso a quel momento con un sorriso e voglio farvi partecipi di questo aneddoto per introdurre un discorso che ridanciano non è: *anche le insalate di riso, pasta & C. hanno le loro regole.*

Si tratta di linee guida semplici che ci aiutano a realizzare piatti equilibrati per ciò che concerne i sapori e le consistenze e belli da vedere. Sarà anche un luogo comune, ma si mangia prima di tutto con gli occhi e dedicarsi all'aspetto dei nostri piatti è, a mio parere, una grande forma di rispetto verso coloro che mangiano, noi compresi.

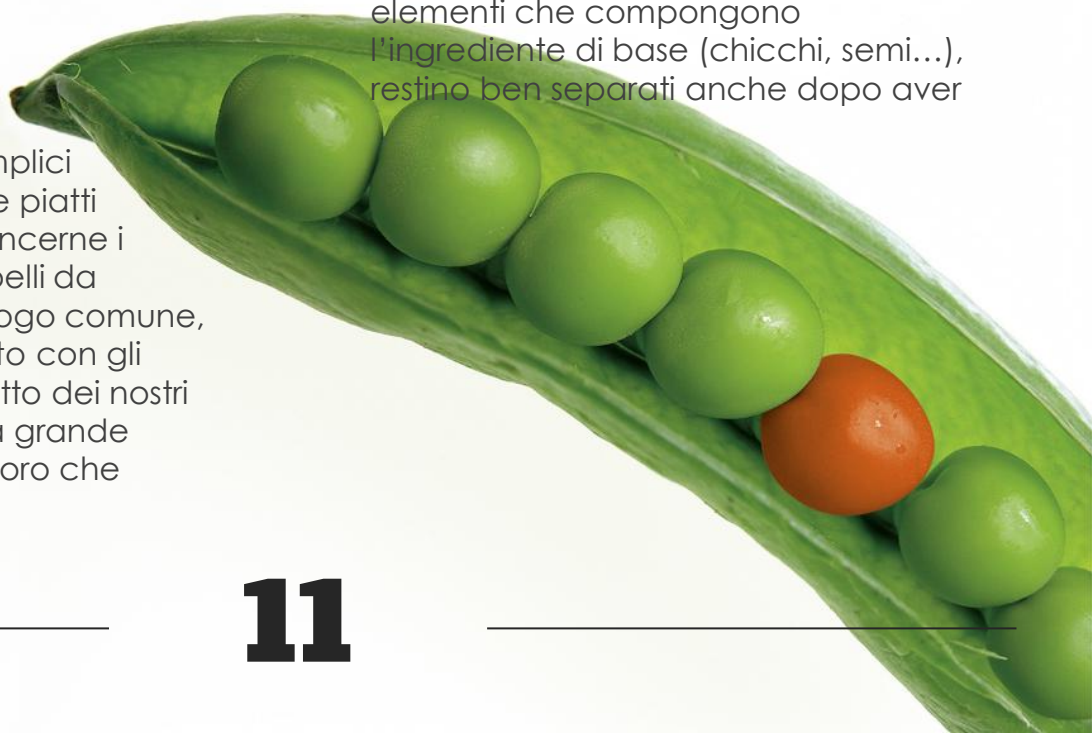
Una questione di peso

È vero che le insalate di riso, pasta & C. appartengono a quella categoria di preparazioni che "ne faccio un container così per un po' di giorni siamo a posto", ma non esageriamo. Oltre ad annoiarci, rischieremmo di cadere nella trappola del troppo che stroppia, rimandando a una distanza di 365 giorni almeno la voglia di prepararne altre.

Tenendo sempre conto degli altri ingredienti che intendiamo usare, come riferimento generale possiamo considerare dai 50 agli 80 grammi di ingrediente base (riso, pasta...), a persona.

Parola d'ordine: indipendenza

La regola principale dell'insalata di riso, pasta & C. perfetta prevede che gli elementi che compongono l'ingrediente di base (chicchi, semi...), restino ben separati anche dopo aver



unito gli altri ingredienti e il condimento. Dovremo accuratamente evitare di creare l'effetto "*tutti insieme appassionatamente*" ovvero trasformare la nostra insalata in un unico blocco indistinto e colloso.

Al momento di assemblare il piatto, tutti gli ingredienti dovranno essere freddi o a temperatura ambiente.

Se per condire prevediamo di usare salse come maionese (che va centellinata), salse a base di formaggi freschi stemperati o una fonduta morbida fredda, le aggiungeremo solamente all'ultimo minuto. Analogo discorso vale per tutti quei condimenti che nel frigorifero potrebbero rassodarsi e legare gli altri elementi.

Umidità sotto controllo

Nella maggior parte dei casi, le insalate di riso, pasta & C. sono più buone se le lasciamo riposare in frigorifero. Sulla base di questo principio diciamo sì all'umidità naturale di alcuni ingredienti, e no all'eccesso di acqua che rovinerebbe inevitabilmente il piatto. Aggiungeremo quindi gli elementi più a rischio, come alcune verdure, all'ultimo momento. Ricordiamo, inoltre, che spesso è utile mondare i vegetali quali pomodori e cetrioli eliminando la parte acquosa e i semi interni.

Le insalate, riposte in frigorifero, si conservano generalmente per un paio di giorni se sistemate in contenitori a chiusura ermetica. Dobbiamo però fare molta attenzione agli ingredienti crudi se utilizzati (pesce e carne in particolare) che deperiscono rapidamente e che, in ogni caso, aggiungeremo solamente poco prima di servire il piatto per evitare che "cuociano" a contatto con i condimenti acidi.

Cotti (e raffreddati) a puntino

Riso, pasta e altre materie prime base destinate alle insalate devono essere preparati (alcuni richiedono un risciacquo e un ammollo preventivo), lessati o reidratati (nel caso del couscous precotto) seguendo le indicazioni riportate sulle confezioni, in particolar modo per quanto riguarda i tempi.

Avremo cura di mantenere questi elementi al dente, per conferire struttura e masticabilità alla preparazione finale e per evitare di creare l'effetto "pappa". Ricordiamo inoltre che per alcune materie prime è utile un controllo visivo preventivo, finalizzato ad eliminare eventuali impurità (come si fa con le lenticchie secche, per intenderci).

Una volta pronto, l'ingrediente base deve essere raffreddato. Il metodo più diffuso prevede di scolarlo, passarlo sotto a un getto di acqua fredda e allargarlo su un telo di cotone bianco pulitissimo affinché asciughi. In alcuni casi, però, il passaggio sotto acqua corrente è sconsigliato, soprattutto se la materia prima è cotta in brodi o infusioni aromatiche o se ha un profumo naturale particolare. Se si intende seguire questa strada, si deve scolare l'ingrediente base, condirlo con poco olio extravergine di oliva (se previsto dalla ricetta) oppure olio di semi di alta qualità dal sapore neutro e allargarlo su un telo bianco e pulito per farlo raffreddare e asciugare. Per pulire e igienizzare il telo, onde evitare che riso, pasta & C. assorbano profumi ed eventuali residui di detersivi, io uso il metodo della nonna. Lo faccio bollire per alcuni minuti in abbondante acqua addizionata con un po' di bicarbonato di sodio purissimo. Al momento di scolarlo e strizzarlo lo prelevo con una pinza e attendo che

perda un po' di calore prima di maneggiarlo e stenderlo ad asciugare.

Pochi ma buoni

Uno degli aspetti più piacevoli delle insalate di riso, pasta & C. è l'avvicinarsi dei sapori e delle sensazioni. Questi devono sempre essere bilanciati tra dolce, salato, acido ed eventualmente amarognolo in modo da stimolare il palato e non rendere la preparazione stucchevole e noiosa.

Varietà non significa caos, però.

Generalmente non è consigliato l'utilizzo di troppi ingredienti: il numero più diffusamente indicato è quattro, ma si tratta di una cifra "elastica". Tuttavia, se è vero che è importante variare colori e consistenze, non forziamo questa regola: pochi ingredienti di buona qualità e ben dosati saranno sufficienti a regalare a noi e ai nostri commensali un piatto piacevole e appagante.

Dovremo inoltre fare attenzione nell'accostare cibi dal gusto delicato ad altri dal sapore marcato e coprente, altrimenti sentiremo solamente i secondi e l'insalata risulterà piatta e a senso unico.

La temperatura ideale

Le insalate alle quali è dedicato questo E-book sono senza dubbio piatti tipici dell'estate da gustare freddi, ma attenzione alla temperatura di servizio. Non consumiamole appena uscite dal frigorifero: il freddo eccessivo inibisce i sapori. Lasciamole riposare a temperatura ambiente per alcuni minuti prima di servirle (in maniera

commisurata alla temperatura esterna per evitare rischi di deperimento), avendo cura di tenerle ben coperte.

Perché dentro le regole, fuori dagli schemi?

Per tornare al titolo di questa sezione, le regole in cucina sono importanti. Alcune sono ferree e meritevoli di essere scolpite nella pietra, altre sono un po' più flessibili seppur imprescindibili. In ogni caso, per chi ama cucinare e mettere se stesso in un piatto, facendone un modo per esprimersi e donarsi agli altri, a mio avviso le regole sono un punto di partenza.

Acquisite le nozioni base, io credo sia importante lanciarsi, sperimentare, osare, personalizzare, essere autenticamente se stessi e parlare di ciò che si è attraverso il cibo, così come abbiamo fatto noi di LIBRICETTE.eu con le ricette che troverete nelle prossime pagine.

Perché la cucina è rispetto, serietà, studio e conoscenza che, una volta in noi, diventano gioia e divertimento.

Pasta di semola di grano duro



Quinoa



Segale integrale



Riso, pasta & company

Riso bianco



Riso Hermes



Riso Venere



Couscous di semola



Pasta e riso non si toccano e sono alimenti nei quali storia, lavoro dell'uomo, cultura e infinite possibilità di utilizzo in cucina si fondono, rendendoli risorse straordinariamente preziose.

Tuttavia abbiamo a disposizione una grande quantità di materie prime che, in nome della varietà (che spesso è sinonimo di salute se non prescinde dalla qualità), dell'eterogeneità e della conoscenza, possiamo portare in tavola.

Dalla pastasciutta ai risotti, dagli sfornati ai timballi, da zuppe e minestre, fino alle insalate fredde dell'estate sulle quali si concentra questo E-book, la scelta e le possibilità sono infinite. Virtualmente, sfruttando questi alimenti in combinazione con ortaggi, legumi, carne, pesce, formaggi, chi gode del privilegio di accedere liberamente al cibo potrebbe passare un'intera vita senza mangiare due volte la stessa cosa. Più fortunati di così...

Nelle prossime pagine troverete una breve descrizione dei principali e più diffusi ingredienti base che possono essere impiegati con successo nella preparazione di insalate fresche, golose e ricche di nutrimento.

Prima di iniziare, è doverosa una precisazione che può aiutare a fare chiarezza e ad orientarsi in base ai gusti, alla curiosità e ad eventuali necessità legate ad allergie e intolleranze, prima tra tutte quella al glutine. A tal fine faccio riferimento alla classificazione effettuata dall'Associazione Italiana Celiachia

che, sul sito web celiachia.it, ha pubblicato l'elenco dei cibi permessi, di quelli a rischio e di quelli che non possono essere consumati dagli intolleranti.

POSSONO ESSERE CONSUMATI

- Riso in chicchi
- Mais (granoturco) in chicchi, cotto al vapore
- Grano saraceno in chicchi
- Amaranto in chicchi
- Miglio in semi
- Quinoa in semi
- Sorgo in chicchi
- Teff in chicchi
- Avena (unicamente come ingrediente dei prodotti presenti nel Registro Nazionale del Ministero della Salute, per approfondire cliccare [QUI](#))

NON POSSONO ESSERE CONSUMATI

- Frumento (grano)
- Farro (tutte le varietà)
- Orzo
- Avena (tranne quella presente come ingrediente nei prodotti presenti nel Registro Nazionale del Ministero della Salute)
- Segale
- Grano Khorasan
- Triticale
- Bulgur
- Couscous (da cereali vietati)
- Freekeh (grano verde egiziano)



Riso

I risi più indicati per la preparazione delle insalate sono quelli definiti "fini" o "superfini", capaci di tenere bene la cottura.

Della categoria dei risi fini, per citare i più conosciuti, fanno parte Ribe e Sant'Andrea, mentre i "superfini" più celebri sono i risi Roma, Baldo, Carnaroli e Arborio.

Molti ricorrono al Parboiled, così descritto sul sito web dell'Ente Nazionale Risi: "[...] il *riso parboiled* (dall'inglese *to parboil*: bollire parzialmente, semiriscaldare) è un trattamento [...] praticato fin dall'antichità in India, Pakistan, Birmania e ripreso negli anni quaranta in Italia, Stati Uniti, Inghilterra. La tecnica di parboilizzazione, anche applicata per speciali lavorazioni del risone semi greggio, o sbramato, si basa sul passaggio, sollecitato dal calore e dall'acqua, delle vitamine dalla parte esterna a quella interna del chicco, non andando così perdute. Il *riso parboiled* assume per questo un bel colore ambrato. Il trattamento avvia, inoltre, la gelatinizzazione e la stabilizzazione dell'amido che, al momento desiderato, consentirà una cottura più celere e senza inconvenienti. Non scuocendo, il *riso parboiled* è adatto alla preparazione di piatti rapidi e alla conservazione in frigorifero."

Anche i risi integrali, selvaggi e ancora Thai, Basmati, rosso e nero si impiegano con successo nelle insalate poiché restano croccanti a lungo; inoltre conferiscono ai piatti cromatismi affascinanti e profumi molto particolari.

L'esperienza e il gusto personale vi aiuteranno a identificare il tipo di riso a voi più congeniale, considerando un dato fondamentale: più alta è la qualità del riso, migliore sarà il risultato finale.



Pasta di semola

Alla preparazione di un'insalata, in linea di principio, si prestano bene i formati corti e di dimensioni non eccessive (farfalle, fusilli, penne, mezze penne, pipette, ruote...), ma, dal momento che non amiamo porre limiti alla nostra fantasia, perché non provare con zitoni spezzati, calamarata, fusilloni...? E perché non tentare con l'opposto, ovvero formati piccolissimi quali risone, conchigliette, ditalini... Se vogliamo spingerci ancora più in là, possiamo tentare con pasta lunga, pasta fresca anche all'uovo, fino alla pasta fresca ripiena...non ci sono limiti per una materia prima che dimostra una versatilità a dir poco straordinaria. E, naturalmente, non dimentichiamo che esistono la pasta di semola "tradizionale" e quella integrale caratterizzata da un sapore intenso.

Tutto sta nell'accostare correttamente la pasta agli altri ingredienti e al condimento in modo che l'insieme risulti uniforme e piacevole anche per ciò che concerne le dimensioni dei vari elementi.



Couscous

La parola couscous designa, in lingua francese, una preparazione diffusa in moltissime zone. Oltre che nel Nord Africa, che gli ha dato origine, il couscous lo si trova in Africa occidentale, Israele, Giordania, Libano, Palestina, fino alla Francia e al Belgio passando dall'Italia. Nel nostro paese è diffuso in Sicilia (trapanese) e nella Sardegna sud occidentale in particolare, ma anche nelle Marche (secondo alcune fonti i Frascatelli sarebbero una derivazione del couscous), in Toscana (Livorno) e in Liguria (Genova). A seconda dei territori e degli idiomi lo si indica anche con le parole kusKùs, kùskus, cuscussù, cùscusu, seksu, kaskà o cascà (Sardegna), maftùl. Si tratta di piccoli agglomerati di semola di grano duro a grana grossa, tradizionalmente macinata a pietra. La preparazione, nella versione artigianale, è lunga e laboriosa: la semola è idratata poco per volta e lavorata all'interno di un grande contenitore di coccio per ottenere piccoli grumi che sono poi aspersi di semola e lavorati ancora al fine di separarli. Il processo continua recuperando la semola di risulta che è nuovamente idratata e lavorata, fino a quando tutta la materia prima è stata utilizzata. La cottura avviene a vapore. In commercio si trova il couscous precotto, ovvero sottoposto a una prima cottura, poi essiccato. Per reidratarlo e utilizzarlo in cucina è sufficiente ammollarlo in acqua calda dopo averlo condito con olio e sale e sgranato con i rebbi di una forchetta oppure calandolo in acqua bollente addizionata con un po' di olio. Data la sua praticità e versatilità, il couscous precotto è perfetto per realizzare piatti freddi, in particolare insalate a base di carne, pesce o verdure e, per sua natura, chiama a gran voce l'utilizzo delle spezie che, se ben dosate e associate tra loro, rendono sontuosa e preziosa anche la preparazione più essenziale.



Miglio

Per molto tempo dimenticato e destinato all'alimentazione animale, il miglio sta vivendo un periodo di riscatto sulle nostre tavole. Si tratta di una pianta erbacea annuale appartenente alla famiglia delle graminacee, dalla quale si ricava un prodotto privo di glutine. La sua coltivazione è diffusa in moltissime zone temperate di tutto il pianeta. È una pianta resistente e straordinariamente adattabile. Il miglio, una volta raccolto, si presenta in forma di piccolissimi chicchi sferici di colore giallo vivo, spesso utilizzati per preparare couscous alternativi a quelli di semola. Già in tempi antichi, in forma di farina, era usato per realizzare una sorta di polenta.



Orzo

Come nel caso del miglio, l'orzo in passato ha rischiato di essere quasi dimenticato in cucina, ma recentemente può vantare una massiccia rivalutazione. Si tratta di uno dei primi cereali coltivati dall'uomo e le sue origini paiono essere asiatiche.

Questa graminacea è utilizzata sia per la panificazione, sia per la produzione della birra. In forma di polvere o solubile costituisce un surrogato del caffè.

Per l'utilizzo in cucina, sono reperibili orzo integrale, decorticato e perlato, ovvero ridotto al solo endosperma.

L'orzo è molto digeribile e quello perlato non necessita di ammollo preventivo.

Anche come sostituto del riso o della pasta, è protagonista di "orzotti", zuppe, minestre...ed è eccellente se impiegato nelle insalate fredde.



Avena

La sua coltivazione risale a circa 4500 anni fa e riguarda sia l'Europa, sia il Medio Oriente.

L'avena è una graminacea il cui utilizzo alimentare, in Europa, si concentrava in particolare presso popoli germanici e scozzesi, soprattutto grazie alla resistenza della pianta ai climi freddi. In tal senso è celebre il Porridge. Oggi l'avena è apprezzata anche nel nostro paese, soprattutto per le benefiche proprietà nutrizionali.

L'avena in fiocchi è largamente impiegata nella produzione di muesli ed altre preparazioni da consumare a colazione. È reperibile in farina oppure in semi (integrali o decorticati) che possono essere lessati e usati nelle insalate. Da non dimenticare il prodotto liquido (drink vegetale) molto diffuso assieme a quello di riso, farro o soia, utilizzato soprattutto da quanti non consumano latte.



Segale

È una pianta simile al frumento, appartenente alla famiglia delle Poacee.

Il suo consumo ha origini antichissime (pare risalga all'Età del Bronzo in Asia Minore).

È un vegetale molto resistente ai climi rigidi a quote elevate, la cui diffusione potrebbe anche essere attribuita alle sue capacità "infestanti" nei confronti di altre coltivazioni.

Già nel IV secolo, Celti e Germani utilizzavano la segale per trarne una farina da impiegare nella panificazione.

In Italia è coltivata soprattutto in regioni settentrionali quali Piemonte, Lombardia, Sud Tirolo, Friuli Venezia Giulia.

La segale è anche impiegata nella produzione di vodka, birra e whisky.

La segale in chicchi può essere usata con successo nelle nostre insalate estive. Da non dimenticare, però, che richiede lunghi tempi di ammollo e cottura...ma se abbiamo pazienza con i legumi secchi, perché non averne con questa preziosa risorsa?



Sorgo

Il sorgo è una graminacea annuale coltivata negli Stati Uniti, in America Centrale, Asia meridionale, India, Messico e Nigeria. È il quinto cereale al mondo per rilevanza e costituisce una valida alternativa al mais, essendo anch'esso privo di glutine. Già conosciuto presso Greci e Romani, le sue origini sono probabilmente etiopi.

Il sorgo è reperibile integrale o decorticato e si presenta sotto forma di piccoli grani da sciacquare e ammollare preventivamente che, una volta cotti, restano croccanti: perfetti, quindi per essere protagonisti di insalate saporite e davvero diverse.

Il sorgo, in alcuni territori, è impiegato per produrre birra; sotto forma di farina, invece è utilizzato per la panificazione.



Bulgur

Si tratta di un derivato del frumento di grano duro le cui origini, con ogni probabilità, sono turche.

I semi del frumento sono cotti a vapore, poi essiccati e frantumati con il fine di ottenere una sorta di granella che, una volta reidratata mediante ammollo e lessatura, può essere impiegata in vari modi che dipendono soprattutto dalle dimensioni: il bulgur è ideale anche per le insalate fredde (la più celebre è il delizioso Tabbouleh).

Nonostante l'apparente similitudine, il bulgur si differenzia dal couscous principalmente per il fatto di avere origine dai semi integrali e germogliati del frumento.

In commercio è disponibile anche una varietà non germogliata e non precotta che, dopo la lessatura, si rivela più consistente e resistente alla cottura, oltre a essere più ricca dal punto di vista nutrizionale. In questo caso, la granella si ottiene dai semi selezionati e spezzati: è il cosiddetto *bulgur crudo*, anche chiamato *raw bulgur* o *cracked wheat*.



Quinoa

È una pianta erbacea annuale i cui chicchi sono simili al miglio.

Appartiene alla famiglia delle Chenopodiaceae come gli spinaci e le barbabietole da zucchero.

Il suo consumo è ormai ampiamente diffuso, sia per le qualità nutrizionali, sia perché, essendo priva di glutine, costituisce un valido alimento per gli intolleranti.

Esistono circa 200 varietà di quinoa, ma la più conosciuta è la Quinoa Real.

Sono reperibili diversi tipi di quinoa distinguibili soprattutto per colore: rosso, bianco, beige, giallo, marrone, nero.

La quinoa è coltivata da oltre 5000 anni sui terreni pietrosi delle Ande a quote comprese tra i 3800 e i 4200 metri.

Molto apprezzata dalle popolazioni andine, la quinoa era considerata dagli Inca una pianta sacra.

Come molte altre materie prime definite anche "pseudo cereali", si adatta benissimo alle insalate estive ed è inoltre sfruttata per realizzare preparazioni simili al porridge da consumare a colazione assieme a frutta fresca e secca.



Farro

Il farro è un tipo di frumento la cui coltivazione ha radici antiche che si collocano tra il VIII e il VII millennio a.C.

Esistono tre varianti di questo cereale: piccolo o monococco, medio o dicocco, grande o spelta.

Le aree che per prime sono state riguardate dalla coltivazione del farro non sono di semplice identificazione: in linea generale riguardano il Mediterraneo e il Caucaso, anche se studi recenti riconoscono la Palestina come "patria" di questo cereale.

Conosciuto da Assiri, Egizi e Romani si diffuse anche presso i popoli del Nord Africa e del Medio Oriente.

Di più difficile e costosa coltivazione rispetto al grano duro o tenero, nei secoli il farro è stato soppiantato da questi ultimi.

Oggi, soprattutto alla luce delle emergenti culture alimentari, il suo utilizzo in cucina si è diffuso.

È possibile acquistarlo nella forma integrale, decorticata, perlata o in farina, con la quale si preparano prodotti da forno caratterizzati da un aroma e un sapore più marcati rispetto a quelli del grano.

In Italia è particolarmente pregiato il farro della Garfagnana IGP, coltivato da secoli e capace di resistere alla diffusione del grano.

È molto utilizzato per la preparazione di zuppe e minestre della tradizione ed è eccellente in insalata.



Grano saraceno

Si tratta di una pianta annuale che appartiene alla famiglia delle Poligonacee, come il rabarbaro. Nonostante non sia una graminacea, il grano saraceno è annoverato tra i cereali.

Giunto in Europa sul finire del Medioevo, con buona probabilità dall'Asia (il suo nome deriverebbe dal fatto che le genti abitanti le zone di origine erano di religione musulmana), approdando sulle coste del Mar Nero, si diffuse dapprima in Germania. In Italia arrivò attorno alla metà del XVI secolo.

I chicchi del grano saraceno, privi di glutine, possono essere consumati in alternativa a riso e pasta di semola, oppure sfruttati per produrre una farina che è alla base di molte preparazioni tradizionali che riguardano diverse culture e aree geografiche: pizzoccheri valtellinesi, polenta taragna, bliny russi, porridge, un particolare tipo di crêpes francesi, prodotti da forno tipici della cucina slava.

In commercio è reperibile in forma di "granella" triangolare dal colore scuro e in farina.



Grano Khorasan

È una varietà di grano duro che prende il nome dalla regione iraniana nella quale ancora oggi è coltivato.

Le caratteristiche nutrizionali del Khorasan sono superiori, dal punto di vista qualitativo, rispetto a quelle del frumento comune.

Si presta al consumo in forma di chicchi (in particolare pilaf e in insalata) oppure alla produzione di farina con la quale realizzare pasta secca, panificati e prodotti da forno.

Il grano Khorasan ha chicchi leggermente più lunghi e scuri rispetto a quelli del grano comune.

Spesso è riguardato da un nome commerciale che non designa una varietà di grano (che è, appunto, il Khorasan), ma è un termine il cui utilizzo, a livello mondiale, è regolato da un rigido disciplinare imposto dall'azienda statunitense che ne è proprietaria.



Pasta di legumi

In commercio sono disponibili molte varianti di pasta alternative a quella di semola di grano duro, destinate a chi non può o non vuole consumare glutine.

Si tratta di pasta secca prodotta a partire da farine realizzate con diverse materie prime, disponibile nei formati più comuni (sedani, penne, fusilli, farfalle, spaghetti, tagliatelle...), oppure in formati creativi (sorrisi, intrecci, rustici, gigli...).

Relativamente alla pasta di legumi, si tratta di un prodotto con ottime proprietà nutrizionali, soprattutto per ciò che concerne le proteine. La pasta di legumi è quindi adatta a quanti necessitano di limitare l'apporto di zuccheri derivati dai carboidrati e ai celiaci (**se in etichetta il produttore CERTIFICA con la dicitura SENZA GLUTINE l'assenza di contaminazioni durante la produzione**), oltre ad essere un alimento ideale per chi pratica sport anche intensivo.

Esistono paste di farina di piselli, lenticchie, fagioli, soia e di legumi misti, come quella di eccellente qualità che abbiamo impiegato in alcune delle ricette che troverete nelle prossime pagine, prodotta da **LEGÙ**, il marchio dell'azienda **ITineri srl – NUOVI PERCORSI ALIMENTARI** che ha contribuito alla realizzazione di questo E-book con i suoi prodotti e fornendo prezioso materiale informativo.

Legù, con la sua esclusiva combinazione di più legumi, è un vero secondo piatto, molto saziante.

Al fine di non eccedere con l'apporto proteico, è consigliabile condire la pasta di legumi, anche nel caso in cui la si utilizzi per un'insalata fredda, con ingredienti vegetali o comunque naturalmente poco proteici.



Pasta senza glutine

Oltre alla pasta di legumi descritta nella pagina precedente, in commercio si possono trovare prodotti adatti alla realizzazione di primi piatti o insalate estive prive di glutine. Anche in questo caso, il produttore, sulla confezione, deve **CERTIFICARE con la dicitura SENZA GLUTINE l'assenza di contaminazioni durante la produzione.**

Possiamo scegliere tra pasta di riso, di mais, di grano saraceno, di quinoa, di konjac... Quest'ultima è ricavata dalla radice di una pianta che cresce nelle aree subtropicali occidentali del continente asiatico. È povera di carboidrati e di macronutrienti e dona un prolungato senso di sazietà grazie alla presenza di un polisaccaride idrosolubile impiegato come fibra alimentare, in grado di aumentare il suo volume in presenza di acqua e ambiente acido. Si trova soprattutto in forma di noodles chiamati Shirataki.

La qualità degli ingredienti è sempre importante per la buona riuscita di qualsiasi piatto e le insalate di riso, pasta & C. non fanno eccezione.

Relativamente alle varietà di pasta senza glutine, la qualità si manifesta sia in termini organolettici, sia a livello di consistenza e tenuta alla cottura: fattori fondamentali per realizzare insalate perfette.



Salse, erbe e spezie: condire ha più gusto

Le insalate di riso, pasta & C., in funzione degli ingredienti che le compongono, possono essere condite in moltissimi modi.

Il condimento base è costituito da olio extravergine di oliva (mi raccomando, che sia di quello buono), sale e pepe. Questa triade base spesso necessita di essere integrata da una componente acida (di solito aceto o succo di limone). È utile emulsionare tali ingredienti in una ciotola a parte in modo che il condimento possa essere distribuito in modo uniforme nella preparazione.

In alternativa, con l'obiettivo di caratterizzare la nostra insalata, e sempre in armonia con gli altri ingredienti, possiamo realizzare salse genuine quali pesto di rucola, pesto di noci, sughi di pomodoro anche agrodolci, creme morbide a base di

yogurt, formaggi freschi o stagionati...

A proposito di pesto, impossibile non citare quello genovese al basilico che introduce un argomento importante: le erbe aromatiche. In primavera e in estate abbondano e possono essere coltivate in vaso anche se non si possiedono giardini o terrazzi. Sono elementi preziosi per condire le nostre insalate.

Oltre alle erbe di più comune utilizzo quali prezzemolo, rosmarino, timo, erba cipollina, menta...abbiamo a disposizione dragoncello, coriandolo, timo limonato, salvia ananas. Insomma, c'è l'imbarazzo della scelta.

Possiamo usare le erbe per realizzare salse profumate, fresche e gustose, per aromatizzare l'olio che utilizzeremo come condimento, oppure ancora al naturale, tritate o tagliuzzate e inserite nella preparazione come elemento determinante, affatto secondario.

Quanto alle spezie, anche in questo caso la varietà di profumi e sapori che le riguardano è un dono straordinario che possiamo sfruttare per creare insalate davvero speciali, utilizzandole come condimento, per marinare carne, pesce e verdure, oppure per realizzare brodi aromatici nei quali lessare riso, pasta & C.

Da quelle abitualmente utilizzate nella cucina italiana tradizionale come noce moscata, bacche di ginepro, chiodi di garofano, anice stellato, cannella, possiamo spaziare tra quelle caratteristiche delle cucine oltre confine.

Una nota particolare merita quello che noi siamo abituati a chiamare *curry* che, nella terra d'origine, l'India, è indicato con il termine Masala.

Il curry, nell'intendimento "occidentale", è una miscela di spezie di colore giallo nella quale la curcuma è predominante, mentre in diverse zone dell'Asia con questa parola si indica un modo di cucinare carne e/o verdure ricorrendo all'uso delle spezie.

Sono stati gli inglesi a importare miscele di spezie dall'India durante la dominazione di questo territorio, identificandole con il

nome che ancora oggi portano e che deriverebbe dal termine tamil "cari" che è traducibile in "zuppa" o "salsa".

Le miscele di spezie di provenienza indiana più famose sono il Garam Masala, il Tandoori Masala e il Biryani Masala.

Dal continente africano arrivano invece il Ras El Hanout, una miscela di erbe e spezie dalle numerose varianti, e il Berberè eritreo ed etiope.

Ma non finisce certo qui: da radici essiccate e polverizzate, semi o frutti si ricavano cardamomo, cumino, coriandolo, fava tonka, pepe lungo, pepe rosa, pepe di Sichuan, pepe della Giamaica, fieno greco, zenzero in polvere, liquirizia in polvere, macis (l'involucro esterno della noce moscata), nigella, wasabi, annatto, carvi...l'elenco è lunghissimo.

Ora, ditemi, quante insalate di riso, pasta & C. possiamo preparare, sia che vogliamo dare loro un carattere nazionale, sia che le trasformiamo in un modo di viaggiare per il mondo senza muoverci dalla nostra cucina?



Svuotare il frigorifero con stile



Immaginiamo la scena: siamo davanti al nostro frigorifero, apriamo lo sportello e diamo un'occhiata all'interno, rendendoci conto che, essendo persone fortunate (perché avanzi significa abbondanza e abbondanza significa essere privilegiati), abbiamo a disposizione fondi di formaggi, salumi, affettati o verdure non più freschissime che vogliamo recuperare oppure alimenti che possiamo riciclare.

Non ho usato le espressioni “*dobbiamo riciclare*” o “*dobbiamo recuperare*” perché è vero che le politiche anti spreco in cucina sono un *dovere* morale imprescindibile, ma sono anche *un'opportunità per divertirsi a creare e a misurarsi con se stessi; insomma dovere e piacere, come si usa dire.*

Così come le polpette e le torte salate, le insalate di riso, pasta & C. sono preparazioni “a marchio svuota frigo”. Ma svuota frigo non significa “*prendo, butto tutto in una ciotola, do' una girata e via così.*” Riciclo e recupero richiedono stile, buon gusto, intelligenza e vivono di creatività.

Come quando si prepara un'insalata i cui ingredienti sono appositamente scelti ed acquistati, quando lo facciamo per alleggerire frigorifero e dispensa dobbiamo fare attenzione ad accostamenti di sapore, colore e consistenze. Fingiamo di essere al supermercato o al mercato, quando gli occhi diventano il mezzo per far entrare in noi forme e colori, per immaginare profumi e gusti e per innescare quello straordinario processo della mente e dell'anima che è l'ispirazione. Ricordiamo di scegliere gli ingredienti seguendo i consigli riportati nelle pagine precedenti per creare un

insieme armonico e attraente sia dal punto di vista visivo, sia per ciò che concerne il sapore e diamo libero sfogo alla fantasia.

Per fare esempi pratici, l'insalata verde non più turgida può essere scottata brevemente in acqua e usata per realizzare un pesto delicato assieme ad olio e frutta secca o semi tostati, che utilizzeremo per condire la nostra insalata di riso, pasta & C.

Gli avanzi di formaggi stagionati possono diventare una fonduta da tenere piuttosto liquida, magari arricchita da una goccia di miele dal sapore deciso, con la quale insaporire un'insalata di pasta o riso anche integrali che renderemo ancor più preziosa con una granella di nocciole e che rinfrescheremo con sedano crudo privato dei filamenti esterni e tagliato a tocchetti.

Se abbiamo avanzato poche fette di prosciutto cotto o crudo, divertiamoci a renderle croccanti e leggermente abbrustolite in una padella antiaderente ben calda, poi tagliamole a pezzetti e distribuiamole su un'insalata di riso, pasta & C. a base di verdure grigliate e formaggi freschi.

I fondi dei barattoli di marmellata o confettura sono perfetti per creare vinaigrette agrodolci da abbinare a insalate che prevedano l'utilizzo di carne o pesce tra gli ingredienti. Confettura di pesche o albicocche, succo di limone, olio, sale e pepe da accostare a salami o prosciutti crudi oppure marmellate di agrumi emulsionate con olio, sale, pepe ed erba cipollina o prezzemolo per insalate di riso, pasta & C. che prevedano pesci, molluschi e/o crostacei come ingredienti principali.

Per quanto riguarda i fondi delle confezioni di pasta, riso o altri cereali, potremo mescolare diverse tipologie di riso o provare l'accostamento di questo con elementi (magari anch'essi avanzati) quali sorgo, miglio, avena, grano saraceno, avendo cura di cuocerli separatamente.

Non dimentichiamo che spesso dalla necessità (e a volte da un presunto errore, ma questa è un'altra storia), nascono ricette particolari e inaspettate, caratterizzate da un'alchimia di combinazioni di tempo, luogo, necessità, istinto e desiderio.

Per quanto riguarda la pasta, potremo associare diversi formati che non differiscano troppo per dimensioni e tipologia (pasta rigata con pasta rigata e pasta liscia con pasta liscia, per intenderci, in modo che si leghino uniformemente al condimento e agli altri ingredienti), che, anche in questo caso, cuoceremo separatamente a meno che i tempi di cottura e la qualità siano identici.

Questi sono alcuni consigli di base per dare vita a un'insalata di riso, pasta & C. svuota frigo che, in quanto, appunto, consigli, si fondano su un principio fondamentale: come scritto nelle pagine precedenti, nella vostra cucina siate sempre liberi. Provate, sperimentate, siate curiosi e impavidi.

Le idee geniali sono dentro di noi, dobbiamo solo lasciarle emergere e le belle (e buone) sorprese sono dietro l'angolo e nel frigorifero.



Non solo insalatiere

Siamo abituati a servire le insalate di riso, pasta & C. nelle insalatiere. Se ben armonizzato dal punto di vista delle forme e dei colori, questo tipo di presentazione è accattivante ed è caratterizzato da *quel certo non so che* tipico dei piatti conviviali, dai quali i commensali possono servirsi per consumare assieme il pasto.

Esistono però altri modi di presentare queste preparazioni, specie se l'occasione è meno informale oppure se le insalate diventano protagoniste di un buffet dedicato alle monoporzioni.

Lasciamoci ispirare, divertiamoci, osiamo.

Possiamo utilizzare i tanto amati barattolini in vetro, magari recuperati da marmellate e conserve, oppure concepiti ad hoc.

Un'altra soluzione molto scenografica, che conferirà alla nostra insalata un tocco chic, è darle forma utilizzando un coppa pasta tondo, rettangolare o quadrato, oppure piccole formine di qualsiasi foggia (semisferiche, cubiche, coniche, senza dimenticare gli strumenti di recupero, come i vasetti di yogurt vuoti), nelle quali pressare delicatamente la preparazione per poi sformarla nel piatto. Basteranno piccoli tocchi decorativi per ottenere un risultato bello da vedere e delizioso da gustare.

Nelle prossime pagine troverete le preparazioni accattivanti e piene di sapore degli autori di LIBRICETTE.eu che vi suggeriranno, oltre alle ricette, come presentare in modo classico o differente la vostra insalata, per non rinunciare a un tocco di personalità.



Le ricetta



La “MUSTARIETÀ”

di Paola Uberti, fondatrice di LIBRICETTE.eu

Se le insalate di riso, pasta & C. sono un **MUST** dell'estate, a noi di LIBRICETTE.eu piace proporvi idee per realizzarle all'insegna della **VARIETÀ** e della **CREATIVITÀ**.

Per questo, nelle prossime pagine, troverete insalate più classiche e altre che “osano”, addentrandosi nel favoloso mondo delle varietà di riso e pasta e di quegli elementi di base che molti considerano alternativi, ma che hanno diritto di vivere di vita e dignità proprie. Perché ogni ingrediente buono e di qualità è prezioso, sia quando rappresenta la nostra tradizione, sia quando si fa mezzo di esplorazione e conoscenza.

Abbiamo deciso di non suddividere in categorie le ricette, preferendo seguire un “non ordine” che fa della spontaneità il proprio filo conduttore.

Ecco quindi a voi insalate di riso, pasta di semola, pasta di legumi, couscous, insalate di avena, sorgo, quinoa, grano Khorasan...susseguirsi in un carnevale estivo di colori, profumi, sensazioni.

Un carnevale che mi riporta a quello al quale assistevo quando ero piccola, a Spotorno, ogni 15 agosto. Quelle sere e notti, per noi bambini, erano una festa attesa tutto l'anno: vivevamo di stimoli, del gioioso solletico innescato dal travestimento che porta alla curiosità e alla voglia di scoprire, dello spettacolo dei carri, della via Aurelia stracolma di persone. Ci si divertiva in maniera autentica e genuina. Lo spirito del nostro nuovo E-book è lo stesso.

Nelle ricette che vi proponiamo, ognuna con le sue peculiarità uniche, le materie prime di base sposano con armonia ed equilibrio gli altri ingredienti, ora all'insegna della delicatezza, ora con ardore: impossibile annoiarsi.

Siete pronti per entrare con noi in cucina?

Insalata di tre risi

con gamberetti, verdure e semi

di Monica Benedetto e Nicolò del blog [UNA PADELLA TRA DI NOI](#)





Ingredienti per 4 persone

- 200 g di riso integrale, riso rosso integrale, riso parboiled (circa 1/3 di ciascuno)
- 10 pomodorini Ciliegino
- 1 peperone rosso piccolo
- 1 peperone giallo piccolo
- 2 gambi di sedano
- 4 cucchiaini di semi misti per insalate
- 10 cucchiaini di olio extra vergine d'oliva
- 500 g di gamberetti

Procedimento

Mettete a bollire in acqua salata i gamberetti per 5 minuti. Una volta pronti scolateli e teneteli da parte.

In un'altra pentola, versate dell'acqua e i risi contemporaneamente, fate riprendere il bollore e portate a cottura. Scolate, irrorate con un po' d'olio e tenete da parte.

Pulite i peperoni e con una mandolina tagliateli a listarelle sottili, lavate bene il gambo di sedano e riducetelo a rondelle non troppo sottili.

Riprendete i gamberetti ed eliminate il guscio e il budello interno.

In una ciotola capiente mettete tutti gli ingredienti preparati, mescolate bene, aggiungete l'olio e per ultimi i semi misti per insalata e servite...una simpatica idea è presentare l'insalata nei barattoli (i famosi "JAR").

Sì, viaggiare...

*Insalata esotica di sorgo
con ananas e melanzane*

di Paola "Slelly" Uberti del blog [SLELLY](#)

A volte mi coglie una voglia di sapori che varcano i confini italiani. Quei gusti, quei profumi, quegli accostamenti che portano in bocca un avvicinarsi di dolcezza, asprezza, piccantezza, profonda aromaticità, intense note di spezie. In questa insalata il sorgo si sposa all'ananas fresco che, grigliato, sprigiona le sue note zuccherine che citano un caramello profumato di fiori esotici e alla melanzana, anch'essa grigliata, elegante e versatile. Lime, menta, cannella, pepe rosa e curry avvolgono, esaltano, fanno vibrare un piatto semplice e intrigante.





Ingredienti per 4 persone

- 2 melanzane tonde di circa 450 grammi ciascuna
- 4 fette di ananas fresco maturo per un totale di circa 300 grammi
- 200 grammi di sorgo
- 14 bacche di pepe rosa
- 10 foglioline di menta fresca
- Il succo e la scorza grattugiata al momento di un lime
- Due pizzichi di cannella in polvere
- Curry in polvere non piccante q.b.
- 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- Sale fino q.b.
- Pepe nero macinato al momento q.b.

Procedimento

Sciacquo accuratamente il sorgo sotto acqua corrente per poi lessarlo in abbondante acqua salata secondo i tempi indicati sulla confezione, mantenendolo piuttosto al dente.

Nel frattempo, privo le melanzane del piccolo e le taglio a fette spesse mezzo centimetro. Griglio le fette di melanzana su una piastra antiaderente ben calda 3 - 4 minuti per parte o fino a quando sono morbide e abbrustolite. Metto da parte a raffreddare.

Elimino la scorza dalle fette di ananas e le griglio come nel caso delle melanzane. Lascio raffreddare.

Taglio le melanzane a striscioline e l'ananas a cubetti. Sistemo il tutto in una ciotola.

Scolo il sorgo lessato, lo condisco con poco olio, lo sistemo su un telo bianco di cotone pulitissimo sgranandolo con cura e lo lascio raffreddare (per lavare e igienizzare il telo che ho destinato a questo utilizzo, non uso detersivo e ammorbidente ma lo faccio bollire in acqua e bicarbonato per alcuni minuti; in questo modo i cibi che vi appoggio non assorbono profumi e non entrano in contatto con eventuali residui chimici).

Trasferisco il sorgo nella ciotola assieme ad ananas e melanzane e condisco con olio extravergine, sale e pepe.

Aggiungo le bacche di pepe rosa sbriciolate con le dita, le foglie di menta ridotte a striscioline, la scorza e il succo del lime, poca cannella e poco curry. Mescolo, copro la ciotola e lascio riposare in frigorifero per un'ora.

Trascorso il tempo di riposo, mescolo nuovamente e assaggio per regolare di sapore.

Servo il piatto fresco ma non troppo freddo utilizzando un coppa pasta circolare per dare forma all'insalata.

A glass bottle of olive oil is tilted, pouring a golden stream of oil over a dish. The dish, partially visible, consists of yellow cornmeal couscous topped with a tomato and mozzarella salad, garnished with fresh basil leaves. The entire scene is set on a light blue ceramic plate with a subtle geometric pattern. The background is a soft-focus wooden surface.

Insalata caprese

e couscous di mais fatto in casa

di Monica Martino del blog

ESPERIMENTI IN CUCINA, UNA BIOLOGA AI FORNELLI

Il couscous di mais vuole essere un'alternativa senza glutine alla versione classica, ben nota nella cultura del Medio Oriente. Piatto emblematico della cucina araba, il couscous si prepara con semola di grano selezionata appositamente per questa preparazione. Anche nella gastronomia italiana tradizionale il couscous ha un posto di rilievo, basta scendere nel territorio trapanese dove ricette a base di couscous e pesce sono tra le più rappresentative. La mia versione gluten free è una sperimentazione nata dall'esigenza di sfruttare la farina di mais anche d'estate in modo creativo e diverso dai classici utilizzi di questo ingrediente. Grazie anche ad un suggerimento letto sul blog di cucina mediorientale *Labna*, ho potuto ottenere un couscous di mais in maniera semplice. Per accompagnare, una caprese di pomodorini pachino e sfilacci di mozzarella, esaltata da gocce di olio extravergine di oliva siciliano. Un mix di profumi e sapori grazie alla sapiente miscelazione di cultivar Nocellara, Cerasuola e Biancolilla. Un modo per portare in tavola un pezzo di Sicilia e farsi sedurre dal suo fascino di secoli di storia e cultura.



Ingredienti per 4 persone

Per il couscous di mais:

- 1 bicchiere di farina di mais integrale per polenta (non precotta)
- 1 bicchiere di acqua
- olio di colza o di girasole
- sale integrale q.b.

Per la caprese:

- 250 g di pomodorini di Pachino IGP
- 200 g di sfilacci di mozzarella vaccina
- Olio extravergine di oliva siciliano
- Origano q.b.
- Sale integrale q.b.

Procedimento

Si inizia preparando il couscous di mais seguendo questa procedura: in una ciotola capiente unire la farina di mais integrale e 3 cucchiaini di olio di semi e mescolare bene in modo che la farina venga unta completamente. In una casseruola antiaderente portare a bollore l'acqua insieme al sale e a un cucchiaino di olio di semi e tuffare a pioggia la farina di mais preparata. Rimescolare bene poi far cuocere per 20-25 minuti con coperchio senza più rimestare.

Nel frattempo si lavano e tagliano a pezzetti i pomodorini, condendoli con olio, sale e origano e si lasciano marinare. Si prendono gli sfilacci di mozzarella e si lascia sgocciolare la loro acqua in un colino.

Trasferire in una ciotola la farina di mais cotta e con una forchetta (ed eventualmente poco altro olio di semi) sgranare fino ad ottenere una massa soffice di granelli simili al couscous.

Per impiattare si può utilizzare un coppa pasta per dare una forma regolare alla preparazione ma non è strettamente necessario, comunque il couscous farà da letto per accogliere i pomodorini di Pachino e gli sfilacci di mozzarella. Un ultimo filo di olio per completare e servire il tutto a temperatura ambiente.

Da abbinare a un Alcamo Bianco o un Pinot grigio trevigiano.

Green rice salad

*Insalata di riso Basmati
al pesto di sedano e anacardi*

di Roberto Leopardi del blog [RED TOMATO - Passione Rossa in Cucina](#)



Ingredienti molto semplici e per lo più mediterranei ci aiuteranno a completare questa portata che risulterà di un bellissimo verde brillante grazie al pesto preparato con le sole foglie di sedano.



Ingredienti per 4 persone

- riso Basmati integrale 320 g
- foglie di sedano 60 g
- Parmigiano Reggiano grattugiato 30 g
- anacardi al naturale 50 g
- pomodori secchi sott'olio 10 pezzi
- capperi sottaceto 5 cucchiai
- olive nere denocciolate 80g
- Emmental 70 g
- olio extravergine di oliva q.b.
- sale fino, pepe nero, noce moscata q.b.

Procedimento

Portate a bollore abbondante acqua leggermente salata, tuffate il riso e cuocete secondo i tempi indicati sulla confezione. Scolatelo al dente e ponetelo in una ciotola capiente in modo che possa raffreddare. Irrorate con un giro d'olio extravergine di oliva.

Prendete le foglie del sedano* e lavatele per bene sotto un getto di acqua corrente. Passatele nella centrifuga per insalate in modo da eliminare tutta l'acqua.

Nel bicchiere del frullatore mettete le foglie, una presa di sale fino, il Parmigiano Reggiano, gli anacardi, il pepe nero e un pizzico di noce moscata.

Frullate per circa un minuto fino a quando tutti gli ingredienti saranno sminuzzati. Aggiungete l'olio a filo e continuate a frullare fino ad ottenere la giusta consistenza cremosa.

Tagliate le olive nere a rondelle, il formaggio a dadini, asciugate i pomodori secchi con carta assorbente da cucina e riduceteli a pezzetti. Sciacquate i capperi in modo da eliminare il gusto acidulo dell'aceto che risulterebbe poco gradevole.

Condite il riso con il pesto di sedano, unite olive, formaggio, pomodori e capperi. Mescolate bene tutto e ponete in frigorifero. Servire freddo.

*CONSIGLIO ANTI SPRECO: i gambi del sedano potete utilizzarli per in altre preparazioni, ad esempio in pinzimonio o per insaporire un brodo vegetale.

Itasia

*Insalata di pasta di legumi,
friggitelli, sesamo,
lime e zenzero candito*

di Paola "Stelly" Uberti del blog [SLELLY](#)

Carnosa, consistente e gustosa, la pasta di legumi si sposa perfettamente ai sapori più diversi, da quelli che sanno di tradizione a quelli che ci portano lontano. Fondere entrambi è sempre una piacevole scoperta, un'emozione che nasce dalla curiosità e dalla voglia di provare. Ecco un'insalata semplice e freschissima che saprà deliziarvi con il suo insolito connubio di sapori.



Ingredienti per 4 persone

- 240 grammi di Intrecci di legumi LEGÙ
- 400 grammi di peperoni friggirelli
- 4 cucchiaini di capperi ben dissalati
- 30 grammi di zenzero candito
- 4 cucchiaini rasi di semi di sesamo bianco
- 1 lime
- Olio extravergine di oliva q.b.
- Sale q.b.
- Pepe nero macinato al momento q.b.

Procedimento

Riscaldo una piastra antiaderente e vi cuocio i friggirelli interi per circa 8 minuti, rigirandoli spesso e schiacciandoli delicatamente con il dorso di un cucchiaio quando iniziano ad ammorbidirsi. La buccia deve abbrustolirsi e annerirsi. Trasferisco gli ortaggi su un foglio di alluminio da cucina che chiudo a formare un pacchetto ben sigillato. Lascio intiepidire.

Quando i friggirelli sono tiepidi, elimino picciolo, buccia, filamenti e semi interni. Taglio i peperoni prima in falde poi a strisce sottili.

Affetto molto finemente lo zenzero candito e trito grossolanamente i capperi.

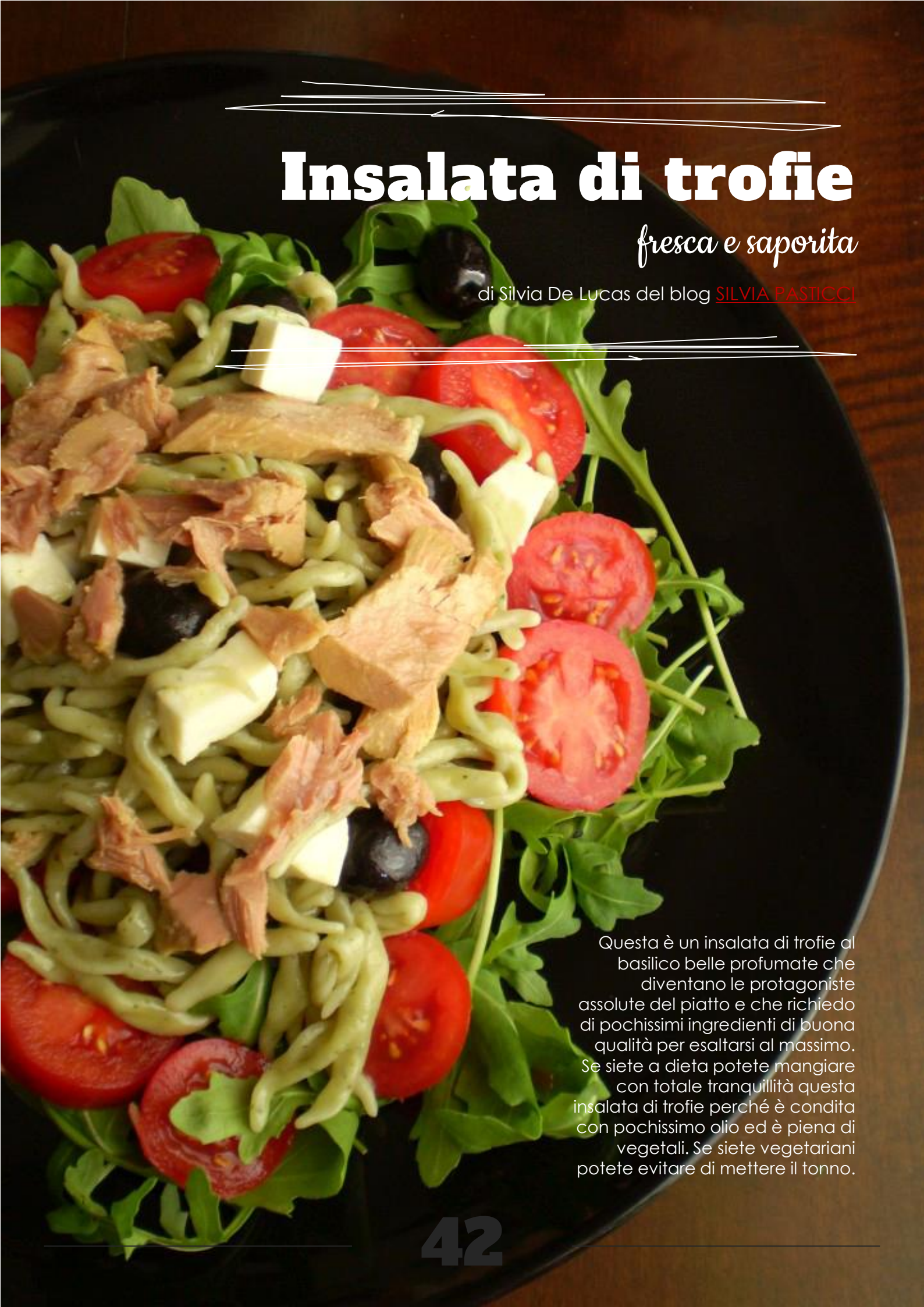
Riscaldo una padella antiaderente e vi tosto i semi di sesamo sino a quando sono ben dorati. Quando sono pronti, li trasferisco immediatamente in una piccola ciotola per evitare che il calore residuo della padella li bruci.

Porto a bollore abbondante acqua salata e vi tuffo gli Intrecci di legumi cuocendoli seguendo i tempi indicati sulla confezione (3 minuti). Li scolo e, con delicatezza, li raffreddo sotto acqua corrente. Tampono con carta da cucina per asciugare bene.

Trasferisco la pasta di legumi in una capace ciotola e la irroro con tre cucchiaini di olio.

Aggiungo i friggirelli, i capperi e i semi di sesamo e condisco con poco sale e pepe. In ultimo unisco il succo e la scorza grattugiata del lime.

Mesco lo delicatamente, rifinisco con lo zenzero candito e servo.

A top-down view of a black plate filled with a trofie pasta salad. The pasta is light green and shaped like small shells. It is mixed with chunks of salmon, sliced cherry tomatoes, black olives, and fresh arugula leaves. A small cube of white cheese is also visible. The plate is set on a dark wooden surface.

Insalata di trofie

fresca e saporita

di Silvia De Lucas del blog [SILVIA PASTICCI](#)

Questa è un'insalata di trofie al basilico, belle profumate che diventano le protagoniste assolute del piatto e che richiedono pochissimi ingredienti di buona qualità per esaltarsi al massimo. Se siete a dieta potete mangiare con totale tranquillità questa insalata di trofie perché è condita con pochissimo olio ed è piena di vegetali. Se siete vegetariani potete evitare di mettere il tonno.



Ingredienti per 3 persone

- 150 g di trofie al basilico (o di un'altra pasta aromatizzata che si trovi nella vostra zona)
- 125 g di mozzarella fior di latte
- 150 g di tonno (preferibilmente in vasetto di vetro)
- 75 g di rucola
- 15 pomodorini Ciliegino
- 25 - 30 olive nere in salamoia
- 3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- Sale q.b.

Procedimento

Cuocete le trofie in acqua bollente salata tenendole al dente. Raffreddatele velocemente sotto acqua corrente e conditele con tutto l'olio. Se volete potete preparare la pasta il giorno prima e limitarvi ad aggiungere gli ingredienti freschi il giorno dopo.

Preparate sui piatti o sul vassoio un lettino di rucola.

Tagliate i pomodorini a metà e la mozzarella a cubetti e uniteli alle trofie assieme alle olive. Mescolate per bene.

Adagiate l'insalata sul letto di rucola e mettete le "falde" di tonno sopra il tutto.

Gustate questa insalata dopo un'afosa giornata e vedrete come cambierà tutto!

Insalata di riso

alla greca con Tzatziki

di Anna Laura Mattesini del blog [EAT PARADE BLOG](#)

Insalata di riso: sembra un piatto banale, ma non lo è. Basta un pizzico di fantasia. Carnaroli o Roma? Per questa variante dal sapore greco ho utilizzato un Carnaroli e un po' di Venere, per creare nel piatto un simpatico contrasto, cotti al dente e conditi con Feta, melanzane grigliate, olive verdi e nere, pomodorini e poco olio. In accompagnamento, la salsa Tzatziki ed il piatto è pronto. Semplice, no? Ma di grande effetto!





Ingredienti per 4 persone

- 150 grammi di riso Carnaroli
- 150 grammi di riso Venere
- 100 grammi di feta
- 20 olive verdi denocciolate
- 20 olive nere denocciolate
- 1 melanzana di circa 120 grammi
- 40 pomodorini Ciliegino
- Olio extravergine d'oliva q.b.
- Per la salsa Tzatziki:
 - 125 grammi di yogurt greco
 - 1 piccolo cetriolo
 - 1 spicchio d'aglio
 - ½ cucchiaino di aceto bianco

Procedimento

Lessare il riso in acqua bollente leggermente salata, scolandolo al dente.

Farlo raffreddare a temperatura ambiente sparpagliandolo su uno strofinaccio bianco di lino o cotone (il riso non va passato sotto acqua corrente).

Tagliare a dadini la melanzana e friggerla in olio caldo.

Condire il riso con poco olio extra vergine di oliva e aggiungere i cubetti di melanzana, la Feta a dadini, le olive e i pomodorini a cubetti.

Per la salsa Tzatziki, sbucciate il cetriolo, togliete i semi e grattugiatelo.

Schiacciate la polpa ottenuta in un colino e lasciatela asciugare.

Mescolate lo yogurt con l'aceto e un cucchiaino di olio extra vergine di oliva.

Spremete lo spicchio di aglio sbucciato con l'apposito attrezzo e aggiungetelo al resto.

Amalgamate il tutto con il cetriolo grattugiato e un pizzico di sale.

A piacere, potete unire poca menta fresca tritata o erba cipollina.

Servite la salsa Tzatziki ben fredda in accompagnamento ai risi.

Noodles orientali in insalata

con frutta e verdura

di Monica Martino del blog

[ESPERIMENTI IN CUCINA, UNA BIOLOGA AI FORNELLI](#)

Le anime giapponesi degli anni '70 e '80 le ricordiamo anche per i moltissimi fotogrammi dedicati alla consumazione (in molti casi ingurgitamento) di zuppe con lunghi spaghetti mangiati con le bacchette. Sono i noodles e da quando la cultura culinaria orientale si è presa sempre più spazio in quella occidentale, sono molto presenti nelle dispense delle nostre cucine. Ma se li utilizzassimo per un piatto fresco, colorato ed estivo?





Ingredienti per 4 persone

- 250 g di noodles di frumento
- 2 zucchine medie biologiche
- 200 g di pomodori datterino biologici
- 2 carote medie biologiche
- 100 g di pisellini già lessati biologici
- 100 g di mais dolce già lessato biologico
- 2 pesche noci biologiche
- 4 prugne biologiche
- 2 würstel vegetariani alle verdure
- Pane grattugiato integrale
- Olio di riso
- Salsa cocktail (facoltativa)

Procedimento

La frutta e verdura devono essere ben lavate, ma, essendo biologiche, alcuni di questi ingredienti possono anche non essere sbucciati.

Tagliare verdura e frutta cruda a dadolata e mescolare insieme al mais e ai pisellini in un'insalatiera capiente.

Tagliare i würstel vegetali a dadini, impanare con il pane grattugiato e saltare in padella con un filo d'olio di riso fino a doratura dell'impanatura.

Lessare i noodle in acqua salata bollente secondo le istruzioni indicate sulla confezione. Scolare, passare rapidamente sotto un getto di acqua corrente fredda e mettere nell'insalatiera.

Aggiungere la dadolata di würstel croccanti e, se gradita, la salsa cocktail.

Servire accompagnando con una birra aromatizzata alla mela o alla zagara.

In alternativa, per i più esigenti, questa ricetta può essere affiancata da un calice di sake servito a 9°C (sapientemente abbinato).

Insalata di quinoa

con tofu, pomodori e melanzane

di Monica Benedetto e Nicolò del blog [UNA PADELLA TRA DI NOI](#)





Ingredienti per 4 persone

- 150 gr di quinoa
- 1 melanzana tonda di circa 500 grammi
- 1 pomodoro cuore di bue maturo
- 100 gr di tofu
- Olio extravergine di oliva q.b.
- Salsa di soia q.b.

Procedimento

Preparate la quinoa: sciacquatela a lungo sotto acqua corrente poi lessatela in abbondante acqua salata bollente per circa 15 minuti.

Scolatela, aggiungete un filo di olio e lasciatela raffreddare.

Tagliate a dadini il tofu e unitelo alla quinoa fredda.

Riducete a cubetti la melanzana e il pomodoro mondato e saltateli in padella con un filo d'olio per alcuni minuti.

Fate raffreddare le verdure e aggiungetele alla quinoa e al tofu.

Condite con la salsa di soia, mescolate e servite.

Insalata di riso Basmati

con sesamo nero, tonno e melanzane

di Anna Giudice e Giovanna Lombardi
del blog [CUOCHE CLANDESTINE](#)



Per questa insalata di riso molto speciale abbiamo scelto il riso Basmati, bianco e dal leggero sentore di affumicato. È perfetto unito al tonno appena scottato e alle melanzane. Il tutto è condito con sesamo nero, che crea un bel contrasto con il bianco del riso, e una citronette fatta con succo di arancia e limone. Ottimo per le insalate estive da consumare fredde, il Basmati ha il grande pregio di poter essere cotto in anticipo e conservato in frigorifero fino al momento di assemblare l'insalata. La sua struttura non si altera, non c'è bisogno di aggiungere olio perché i chicchi non si attaccano, in quanto contiene poco amido.



Ingredienti per 4 persone

- 200 g di riso Basmati
- 200 g di melanzana a cubetti
- 400 g di tonno fresco
- 4 cucchiaini di sesamo nero
- 2 arance non trattate
- 2 limoni non trattati
- Due manciate di erba cipollina fresca
- Olio extravergine di oliva q.b.
- Sale q.b.
- Pepe q.b.

Procedimento

Sciacquate il riso Basmati e mettetelo in un pentolino con il doppio del suo peso in acqua. Portate a bollire e abbassate il fuoco. Quando il riso avrà assorbito tutto il liquido sarà cotto.

Tagliate le melanzane a cubetti e cuocetele come preferite: al forno, fritte o alla griglia.

Scottate il tonno in una padella antiaderente: non cuocerlo del tutto, altrimenti diventerà asciutto. Tagliatelo a cubetti.

Tagliate finemente l'erba cipollina, tenendo da parte qualche filo per decorare.

Lavate bene l'arancia e il limone e ricavatene alcune zeste, tagliando soltanto la parte più superficiale della buccia, poi spremete gli agrumi. Aggiungete quattro cucchiaini di olio di oliva, due pizzichi di sale, un po' di pepe e sbattete con una forchetta per creare un'emulsione.

In una larga ciotola ponete il riso e mescolatelo con il sesamo nero.

Unite i cubetti di tonno cotto, le melanzane e la salsa: mescolate.

Servite guarnendo il piatto con zeste di agrumi e fili di erba cipollina.

Insalata di couscous

con lonza e verdure grigliate

di Maria Antonietta Grassi del blog [IL POMODORO ROSSO DI MANTGRA](#)





Ingredienti per 4 persone

- 280 gr di couscous precotto
- 380 ml d'acqua
- 4 fettine di lonza di maiale (o tacchino o pollo)
- 1 melanzana piccola
- 1 peperone rosso
- 2 zucchine
- 1 manciata d'olive nere a rondelle
- 1 scatola piccola di mais
- 1 cipolla rossa di Tropea
- 1 limone
- 1 cucchiaino d'aceto di mele
- Timo q.b.
- Origano q.b.
- Maggiorana q.b.
- Olio extravergine d'oliva q.b.
- Sale q.b.
- Pepe q.b.

Procedimento

Pulite le verdure, grigliate le zucchine, il peperone, la melanzana, la cipolla, le fettine di lonza e tagliate tutto a cubetti.

Metteteli in una ciotola capiente insieme al mais sgocciolato.

Spremete il limone, filtratelo, mettetelo in una ciotolina e unite 6 cucchiaini d'olio, il timo, la maggiorana, l'origano (un cucchiaino tra tutte e tre), il cucchiaino d'aceto, il sale e il pepe. Miscelate bene con una forchetta e versate tutto nella ciotola insieme alle verdure e alla carne. Amalgamate bene e lasciate insaporire per un'ora.

Portate a bollire l'acqua salata in una pentola. Spegnete il fuoco e versate un cucchiaino d'olio, quindi il couscous. Mescolatelo con una forchetta. Coprite e lasciate riposare per 5 minuti. Toglietelo dalla pentola, sgranatelo e mettetelo a raffreddare in una ciotola. Quando sarà freddo o appena tiepido unitelo alle verdure e alla carne. Mescolate bene, se è il caso aggiungete ancora un po' d'olio.

Lasciate insaporire in frigorifero per mezz'ora e servite.

Le caprette ti fanno “ciao”

*Insalata di avena, carote e frutta secca
con robiola di capra e miele di castagno*

di Paola “Slelly” Uberti del blog [SLELLY](#)

Quanti di voi ricordano la sigla italiana del cartone animato Heidi? Guardare questo piatto finito mi ha fatto pensare alla neve bianca che sembra latte di nuvola e alle caprette che fanno ciao in un ambiente sereno, libero, dove respirare a pieni polmoni, camminando scalzi su un prato, al limitare di un bosco di castagni. Poi mi sono accorta che le caprette e il bosco di castagni in questa insalata ci sono davvero, assieme alla rustica e rassicurante avena, alla frutta secca così genuinamente sontuosa e alla freschezza delle carote e del prezzemolo. Sono sempre felice quando cucino e sogno coincidono perché, per tornare ad Heidi, “accipicchia, qui c'è un mondo fantastico!”





Ingredienti per 4 persone

- 4 carote per un totale di 320 grammi circa
- 200 grammi di avena decorticata
- 60 grammi di nocciole sgusciate, sbucciate e tostate
- 60 grammi di mandorle sgusciate, sbucciate e tostate
- 30 grammi i gambi teneri di prezzemolo
- 4 cucchiaini di robiola fresca di capra
- Un limone
- Miele di castagno q.b.
- Olio extravergine di oliva q.b.
- Sale q.b.
- Pepe nero macinato al momento q.b.

Procedimento

Sciacquo l'avena e la lessò in abbondante acqua salata seguendo i tempi indicati sulla confezione, avendo cura di tenerla piuttosto al dente.

A cottura avvenuta, la scolo, la condisco con pochissimo olio extravergine di oliva, la sistemo su un telo bianco di cotone pulitissimo allargandola con cura e la lascio raffreddare completamente (per lavare e igienizzare il telo che ho destinato a questo utilizzo, non uso detersivo e ammorbidente ma lo faccio bollire in acqua e bicarbonato per alcuni minuti; in questo modo i cibi che vi appoggio non assorbono profumi e non entrano in contatto con eventuali residui chimici).

Spunto le carote, le sbuccio con un pelapatate e le grattugio con una grattugia a fori larghi all'interno di una ciotola.

Dispongo la frutta secca sul piano di lavoro e, tenendo la lama di un grosso coltello parallela ad esso, schiaccio delicatamente i frutti per romperli grossolanamente. Unisco mandorle e nocciole alle carote, aggiungo l'avena fredda e asciutta e i gambi di prezzemolo finemente tagliuzzati.

Condisco il tutto con olio, sale, pepe e poco succo di limone. Mescolo con cura, copro la ciotola e lascio riposare l'insalata in frigorifero per un'ora, poi la tengo a temperatura ambiente per alcuni minuti affinché non sia troppo fredda al momento di consumarla.

Prima di servire il piatto, suddivido l'insalata in quattro stampi monodose pressandola delicatamente (io ho usato barattoli di yogurt vuoti, ben lavati e asciugati), poi la sformo nei piatti individuali.

Sistemo la robiola fresca di capra in una tasca da pasticciere munita di bocchetta a stella e formo un ciuffo su ciascuna porzione di insalata.

Rifinisco con una macinata di pepe e un filo di miele di castagno e servo.

Insalata di COUSCOUS

con verdure e gamberetti

di Anna Laura Mattesini del blog [EAT PARADE BLOG](#)

Il couscous, alimento tipico del Nord Africa, è stato ufficialmente "adottato" dalla gastronomia italiana, in particolare nel meridione, tanto che da ben venti anni si svolge un notissimo Festival a San Vito lo Capo, in provincia di Trapani. Al Cous Cous Fest, di fama internazionale, partecipano nazioni di tutto il mondo, prendendo parte ai cooking show, alle degustazioni e al campionato mondiale di couscous.





Ingredienti per 4 persone

- 300 g di couscous precotto
- 200 g di gamberetti sgusciati
- una zucchina
- un peperone giallo
- un pomodoro
- una melanzana piccola
- uno spicchio di aglio
- un cucchiaio di olio extravergine di oliva
- un cucchiaino di sale
- un cucchiaino di aceto balsamico
- 350 ml di acqua

Procedimento

Pulite e tagliate a dadini la zucchina, il peperone e la melanzana.

Soffriggete l'aglio nell'olio, poi schiacciatelo e toglietelo.

Friggete i dadini di verdure, scolateli su carta assorbente e lasciateli raffreddare.

Portate l'acqua a bollore con il sale, lessate per due minuti i gamberetti, scolateli con un mestolo forato ed uniteli alle verdure.

Versate nell'acqua bollente l'olio di cottura delle verdure, unite il couscous, sgranatelo bene con una forchetta, poi coprite, lasciate riposare per cinque minuti.

Scolate bene, lasciate raffreddare, aggiungete le verdure, i gamberetti, il pomodoro a tocchetti, un filo d'olio e l'aceto balsamico.

Il vostro piatto fresco ed estivo è pronto da servire in tavola.

Verde così vivo da rasentare la gamma dei colori al neon, giallo che è sole puro, viola cangiante: ecco la base cromatica e sensoriale di questo piatto.

La morbida delicatezza della pasta di legumi, con il suo sottofondo dolce e piacevolmente minerale, si lascia accompagnare dalla forza gentile delle olive taggiasche e dell'aneto freschissimo. La nota amarognola delle melanzane è mitigata dalla dolcezza di un condimento inaspettato: la marmellata di limoni. Un piatto velocissimo da realizzare che lascia in bocca il gusto dell'estate.

A tutta estate

*Insalata di pasta di legumi,
pesto di taggiasca e aneto,
melanzane e marmellata di limoni*

di Paola "Slelly" Uberti del blog [SLELLY](#)





Ingredienti per 4 persone

- 160 grammi di Sorrisi di legumi LEGÙ
- Una melanzana di circa 300 grammi
- 80 grammi di olive taggiasche private del nocciolo
- 20 grammi di aneto freschissimo + 4 ciuffi per la decorazione
- 8 filetti di acciuga in olio extravergine di oliva di alta qualità
- 4 cucchiaini di marmellata di limoni con le scorzette di alta qualità
- Olio extravergine di oliva taggiasca q.b.
- Succo di limone q.b.
- Sale se necessario q.b.
- Pepe nero macinato al momento q.b.

Procedimento

In un mortaio riunisco l'aneto tagliuzzato grossolanamente, le olive, i filetti di acciuga spezzettati e pesto il tutto aggiungendo 3 cucchiari di olio a filo. Unisco la marmellata di limoni e mescolo. Assaggio per regolare di sale se necessario (le acciughe sono già sapide).

Elimino il picciolo dalla melanzana e la taglio a fette di circa 3 millimetri di spessore. Scaldo una piastra antiaderente e vi cuocio le fette di melanzana pochi minuti per parte: devono ammorbidirsi e abbrustolirsi. Lascio raffreddare.

Porto a bollore abbondante acqua salata e vi tuffo i Sorrisi di legumi cuocendoli seguendo i tempi indicati sulla confezione (3 minuti). Li scolo e, con delicatezza, li raffreddo sotto acqua corrente. Tampono con carta da cucina per asciugare bene.

Trasferisco i Sorrisi di legumi in una capace ciotola e unisco un po' di succo di limone, il pesto di aneto e olive taggiasche e le fette di melanzana ridotte a striscioline di 0,5 x 2 cm circa.

Mescolo delicatamente, regolo di sale e pepe se necessario e suddivido la preparazione in quattro ciotoline pressandola delicatamente. Rovescio le ciotoline nei piatti individuali, decoro con ciuffi di aneto e servo.

Insalata di pasta

con tonno, piselli e limone

di Roberto Leopardi del blog

[RED TOMATO - Passione Rossa in Cucina](#)

Arriva l'estate e con il caldo siamo sempre alla ricerca di un pranzo o di una cena che non richiedano lunghi tempi di preparazione e cottura. Ho servito questo piatto ai miei ospiti e devo ammettere che è piaciuto davvero molto. La pasta con tonno e piselli, è un piatto fresco e veloce ideale quindi per questo periodo e per quando non si ha molto tempo a disposizione per cucinare. L'aggiunta della scorza di limone garantisce un piccolo tocco che la rende ancor più speciale.





Ingredienti per 4 persone

- Pasta corta 350 g
- Pisellini novelli 300 g
- Scalogno 1
- Tonno sottolio di buona qualità 120 g
- Scorza di 1/2 limone bio
- Prezzemolo fresco q.b.
- Sale q.b.
- Pepe nero q.b.
- Noce moscata q.b.
- Olio extravergine di oliva q.b.

Procedimento

Lavate 1/2 limone, grattugiatene la scorza e mettetela da parte.

Tritate finemente lo scalogno e fatelo rosolare in una padella ampia con un po' di olio. Unite ora i pisellini. Coprite e lasciate cuocere fino a quando risulteranno teneri. Qualche minuto prima di spegnere il fuoco, aggiungete il tonno sgocciolato e frantumato con una forchetta, condite con sale, pepe, un pizzico di noce moscata e la scorza di limone. Fate insaporire qualche minuto.

Cuocete la pasta in abbondante acqua bollente salata. Scolatela al dente, conditela con un giro d'olio e lasciatela raffreddare.

Unite il condimento alla pasta una volta che entrambi saranno freddi.

Ti mangi anche il piatto!

Insalata di couscous in piatto edibile

di Monica Martino del blog

ESPERIMENTI IN CUCINA, UNA BIOLOGA AI FORNELLI

Quando si ha fame, oppure una ricetta viene preparata talmente bene, si dice in genere che "È talmente buono che ti mangeresti anche il piatto!".

Beh, a Burano durante un mio soggiorno ho mangiato un'eccellente frittura di pesce...e anche il suo piatto, in quanto era servita in un contenitore di pane biscottato. Soluzione economica, pratica e anche ecologica se replicata a casa.





Ingredienti per 4 persone

- 200 g di couscous senza glutine precotto (o quinoa oppure amaranto)
- 1 zuccina biologica
- 100 g di pomodori Ciliegino biologici
- 100 g di mais dolce già lessato biologici
- 100 g di pisellini già lessati biologici
- 50 g di toma stagionata
- 160 g di filetto di tonno sott'olio
- 100 g di prosciutto cotto a dadini
- Olio evo cultivar taggiasca
- Maionese (facoltativa)
- 4 piadine sfogliate senza glutine

Procedimento

Inumidire le piadine con poca acqua: ognuna andrà a coprire la superficie esterna di 4 ciotole di acciaio ben unte.

Infornare a 200° in forno statico finché la piadina non prenderà colore (e forma), quindi sfornare e far raffreddare bene.

Cuocere il couscous (oppure quinoa o amaranto), come indicato sulla confezione e far raffreddare bene.

Lavare la verdura e tagliarla a dadini; tagliare nella stessa maniera anche la toma e i filetti di tonno.

Unire tutti gli ingredienti in una ciotola capiente e condire con l'olio e qualche cucchiaino di maionese se gradita.

Distribuire l'insalata di couscous nei piatti di piadina e servire accompagnando con un'ottima birra.

Insalata di riso

a modo mio...

di Fernanda Demuru
del blog [IL LECCAPENTOLE E LE SUE PADELLE](#)

Nelle torride giornate estive, niente è più piacevole di preparare un'insalata di riso. Veloce, semplice, si prepara in mille modi. È la cosiddetta ricetta "svuota frigo". Facile da cucinare, pratica da trasportare, golosa da gustare.

Gli ingredienti per preparare un'insalata di riso variano per quantità e tipologia a seconda dei gusti personali: ogni insalata è unica e speciale. Vi presento la mia.





Ingredienti per 4 persone

- 350 g di riso parboiled
- 150 g di pisellini
- 2 uova
- 4 würstel
- 1 cipollotto
- 8 pomodorini datterini
- 1 manciata di misticanza
- 50 g di mozzarelline
- 100 g di fagioli borlotti precedentemente lessati
- 1 gambo di sedano
- 150 g di tonno sottolio
- 60 g di olive verdi denocciolate
- 1/2 limone
- olio extravergine d'oliva q.b.
- Sale q.b.
- Pepe nero q.b.

Procedimento

Lessare in acqua bollente non salata i piselli per circa 10 minuti, i würstel per 4 min. e le uova per 8 – 10 minuti.

Affettare sottilmente sedano e cipollotto e ridurre a rondelle le olive. Tagliare quindi i pomodorini, i würstel, le mozzarelline e sminuzzare la misticanza.

Lessare il riso in abbondante acqua salata, scolare e lasciare raffreddare.

Preparare un'emulsione con olio, limone, sale e pepe.

Condire il riso ed aggiungere i vari ingredienti ad eccezione delle uova sode che, una volta sgusciate e tagliate completeranno il piatto.

Insalata di couscous integrale

con frutta esotica e gamberoni

di Anna Giudice e Giovanna Lombardi
del blog [CUOCHE CLANDESTINE](#)



Amiamo il couscous. Si può usare sia per i piatti salati sia per quelli dolci: è una base perfetta, il sapore lo dà il condimento. Esistono infatti couscous di verdure, di pesce, con carni o legumi e versioni che contemplano frutta secca e miele. Noi stavolta abbiamo unito una proteina, i gamberoni, e della rinfrescante frutta esotica: un'ottima proposta per le tavole estive! Il couscous ha origini arabe, ma è tipico di tutto il bacino mediterraneo. Il cous-cous è, in pratica, una specie di pasta: semola e acqua sono alla base. Le donne di casa lavoravano la pasta sfregandosela fra le mani e ricavandone questi piccolissimi chicchi deliziosi, che poi venivano cotti al vapore. Oggi lo acquistiamo precotto: oltre a risparmiare tempo, è una soluzione anche molto più pratica! Noi preferiamo il couscous integrale, ma è soltanto una questione di gusti.



Ingredienti per 4 persone

- 200 g di couscous integrale precotto
- 200 g di mango
- 200 g di avocado
- 200 g di lamponi
- 600 g di code di gamberone
- 4 lime
- olio extravergine di oliva q.b.
- Sale q.b.
- Pepe q.b.
- Menta fresca q.b.

Procedimento

Pulite i gamberoni togliendo il carapace e l'intestino.

Sciacquate e frullate i lamponi, poi passateli al setaccio assieme al succo di un lime spremuto. Aggiungete qualche fogliolina di menta e due cucchiaini di olio di oliva. Mettete i gamberoni crudi a marinare nel succo di lamponi e lime. Ponete in frigorifero e lasciate riposare per mezz'ora.

Nel frattempo preparate la frutta. Tagliate a dadini sia il mango, sia l'avocado. Tenete da parte qualche fettina di avocado per la decorazione.

Portate a bollore 200 g di acqua, poi versatela in una ciotola in cui avrete messo il cous-cous. Unite anche un cucchiaino di olio. Mescolate e lasciate che il cous-cous si gonfi: ogni tanto ricordatevi di mescolare, in modo che anche i chicchi superficiali assorbano il liquido.

Prendete i gamberoni dal frigorifero. Sgocciolateli dalla marinatura e scottateli in una padella arroventata. Cuoceteli tre minuti per lato (dipende anche da quanto sono grossi). Essendo marinati nel succo di lampone, i gamberi assumeranno un bel colore rosso. Salate e pepate a piacere. Tagliate i gamberoni a dadini, tranne sei che serviranno da guarnizione.

Preparate la citronette con il succo del lime rimasto, due cucchiaini di olio extravergine di oliva, un pizzico di sale e uno di pepe.

È il momento di assemblare il tutto. In una ciotola abbastanza grande, mettete il couscous e conditelo con sale, olio e pepe. Poi aggiungete il mango, l'avocado e i gamberoni a dadini. Unite la citronette e mescolate bene.

Per la presentazione noi abbiamo deciso di dare una forma a ciambella al nostro couscous. Non avendo uno stampo piccolo, abbiamo preso due coppette da macedonia, abbiamo livellato il cous-cous e con un coppa-pasta abbiamo ricavato il buco centrale.

Rovesciate la coppetta su un piatto da portata. Guarnite il centro con i lamponi avanzati. Decorate la "montagnetta" con le code di gamberoni intere e fettine di avocado. Anche una fogliolina di menta in cima non guasterà. È tutto: la vostra insalata di couscous e frutta esotica è pronta.

Fuoco gentile

*Insalata piccante di pasta di legumi,
rucola, doppio pomodoro,
miele di tarassaco*

di Paola "Slelly" Uberti del blog [SLELLY](#)

Avete mai provato ad accostare due piccantezze naturali? Io l'ho fatto in questa insalata semplice e gustosa che stuzzica il palato con la forza del peperoncino associata alla rucola, piacevolmente pungente. Serve poco altro per completare un piatto di carattere: il fresco tocco dei pomodorini e la spinta aromatica dell'erba cipollina. Un coro a quattro voci che accompagna la rotonda bontà della pasta di legumi.





Ingredienti per 4 persone

- 160 grammi di Rustici di legumi LEGÙ
- 600 grammi di pomodorini Piccadilly
- 16 steli di erba cipollina fresca
- 8 pomodori secchi in olio extravergine di oliva di alta qualità
- 4 manciate di rucola fresca + alcune foglie per la decorazione
- 4 cucchiaini rasi di miele di tarassaco
- Peperoncino fresco o secco q.b.
- Origano secco q.b.
- Olio extravergine di oliva q.b.
- Sale q.b.
- Pepe nero macinato al momento q.b.

Procedimento

Porto a bollore abbondante acqua non salata e preparo una ciotola capiente contenente acqua e ghiaccio.

Incido i pomodorini con un taglio superficiale a croce e li scotto nell'acqua bollente per circa un minuto. Li scolo con un mestolo forato e li tuffo nell'acqua e ghiaccio. Li scolo nuovamente, li tampono con carta da cucina, elimino la pelle, li taglio a metà, poi in quarti e rimuovo i semi interni*. In ultimo li riduco a tocchetti non troppo piccoli.

Sgocciolo e tampono con carta da cucina i pomodori secchi e li taglio a filetti.

Trito grossolanamente 4 manciate di rucola ben lavata e asciugata e tagliuzzo finemente l'erba cipollina.

Lesso i Rustici di legumi in abbondante acqua bollente salata seguendo i tempi di cottura indicati sulla confezione (3 minuti). Li scolo e, con delicatezza, li raffreddo sotto acqua corrente. Tampono con carta da cucina per asciugare bene.

Trasferisco la pasta di legumi in una capace ciotola e unisco i pomodorini Piccadilly, i pomodori secchi e la rucola tritata. Condisco con olio, sale e pepe. Aggiungo l'erba cipollina, l'origano, il peperoncino tritato se fresco o sbriciolato se secco e mescolo delicatamente.

Completo con alcune foglie intere di rucola e irrolo il tutto con il miele di tarassaco per poi servire.

*CONSIGLIO ANTI SPRECO: la parte interna dei pomodorini può essere congelata e utilizzata assieme ad altri scarti di verdura per realizzare un buon brodo vegetale fatto in casa.

Insalata di quinoa

con pollo al cocco, curry e coriandolo

di Roberto Leopardi del blog [RED TOMATO - Passione Rossa in Cucina](#)

Una portata accattivante: questa insalata è ideale se siete alla ricerca di una ricetta che sia in grado di sorprendere i vostri ospiti!
Un piatto fresco, dai sapori esotici grazie alla presenza del latte di cocco, del coriandolo e del curry.





Ingredienti per 4 persone

- quinoa 200 g
- acqua 400 ml
- petto di pollo a fette 400 g
- latte di cocco non zuccherato 250 ml
- coriandolo fresco q.b.
- sale q.b.
- curry in polvere 4 cucchiai
- olio extravergine di oliva q.b.

Procedimento

Lavate i petti di pollo, asciugateli e tagliateli a tocchetti di piccole dimensioni. Ungete una padella antiaderente con olio extravergine d'oliva. Unite i pezzetti di pollo e fateli rosolare per qualche minuto a fiamma vivace.

Versate il latte di cocco e amalgamate bene il tutto. Insaporite con il coriandolo tritato finemente, il curry e regolate di sale.

Abbassate la fiamma e fate cuocere per 20/25 minuti circa. Il condimento deve mantenere una certa cremosità.

Prendete la quinoa e versatela in una pentola con 400 ml di acqua salata. Portate ad ebollizione, abbassate la fiamma, coprite e fate cuocere per 10 minuti.

Spegnete il fuoco e lasciate riposare a pentola coperta per 5 minuti. Sgranate con una forchetta e condite con un giro d'olio a crudo. Aggiungete il pollo con la sua salsa.

Fate raffreddare in frigorifero prima di servire.

Insalata di couscous

con polpo e verdure

di Anna Laura Mattesini del blog [EAT PARADE BLOG](#)

Il couscous con polpo e verdure è un piatto che ho imparato ad apprezzare da poco. Entrato da tempo a far parte della gastronomia italiana, è un piatto di origine nordafricana, dove viene pazientemente preparato a mano dalle donne che si riuniscono e approfittano dell'occasione per chiacchierare, in una vera e propria cerimonia di aggregazione. Le minuscole palline di semola di grano duro e acqua vengono poi cucinate in svariati modi: con pesce, carne, verdure, lessate nella caratteristica cuscussiera, oppure cotte nella tajine. Ecco una versione nostrana.





Ingredienti per 4 persone

- 200 gr. di couscous precotto
- 100 gr. di verdure miste (zucchine, melanzane, carote, patate, piselli, pomodori)
- 150 gr. di tentacoli di polpo
- olio extravergine di oliva q.b.
- Peperoncino q.b.
- Aglio q.b.
- Prezzemolo fresco q.b.
- Sale q.b.

Procedimento

Lavare, pulire e tagliare a pezzi i tentacoli di polpo. Metterli in una pentola piena di acqua fredda salata, portare a bollore e cuocere per venti minuti.

Pulire e tagliare a dadini le patate e le carote, aggiungerle ai tentacoli e lasciare cuocere altri dieci minuti.

Pulire e ridurre in dadini anche le melanzane, le zucchine ed i pomodori ed aggiungerli al resto insieme ai piselli.

Proseguire la cottura per ulteriori dieci minuti.

Lasciare raffreddare, scolare bene il tutto e conservare l'acqua di cottura.

Riportare a bollore 250 ml dell'acqua di cottura dei tentacoli e verdure, versarvi dentro il couscous e un cucchiaino di olio extra vergine di oliva, spegnere il fuoco, mescolare e lasciare riposare.

Nel frattempo soffriggere l'aglio ed il peperoncino in olio extravergine d'oliva, schiacciarli e toglierli, poi versare nell'olio i tentacoli e le verdure e fare insaporire per pochi minuti.

Amalgamare il couscous con polpo e verdure, mescolare bene e servire tiepido o freddo con una spolverata di prezzemolo.

Un piatto ricco e completo che soddisferà anche i palati più esigenti!

Risalada

Insalata di riso ai sapori piemontesi

di Paola "Stelly" Uberti del blog [SLELLY](#)

Acciughe, tomini, lingua, riso...il Piemonte in cucina ha un debole per il colore verde, soprattutto quello che caratterizza il celebre bagnetto, anche usato per accompagnare l'imperiale (lasciatemelo dire) bollito misto.

Si tratta di una celebre salsa a base di prezzemolo che, come spesso accade quando si parla di ricette della tradizione, ognuno fa come gli hanno insegnato la nonna o la mamma, magari mettendoci un tocco personale che resta rigorosamente segreto (a meno che a farla sia un food blogger).

Per celebrare la mia regione ho realizzato un'insalata di riso, cereale ampiamente coltivato il Piemonte, peperoni di Carmagnola, vere eccellenze dell'orto e, come condimento, una delle mie versioni del bagnetto verde.
Anduma an cusin-a!



Ingredienti per 4 persone

- 500 grammi di falde di peperone di Carmagnola rosso e giallo
- 200 grammi di riso Ribe
- 120 grammi di prezzemolo fresco (io uso foglie e gambi teneri perché molto aromatici)
- 6 acciughe sotto sale
- 3 cucchiari di capperi sottosale
- 4 manciate scarse di mollica di pane bianco
- 4 cucchiaini di salsa Rubra
- 4 cucchiaini di senape in salsa non piccante
- 1 piccolo spicchio d'aglio sbucciato e privato del germe interno
- Peperoncino fresco o secco a piacere
- Aceto di vino rosso q.b.
- Olio extravergine di oliva delicato q.b.
- Sale solo se necessario
- Pepe nero macinato al momento q.b.

Procedimento

Porto a bollore abbondante acqua salata e vi lesso il riso al dente, basandomi sui tempi indicati sulla confezione. A cottura avvenuta, scolo il riso, lo condisco con pochissimo olio extravergine di oliva, lo sistemo su un telo bianco di cotone pulitissimo allargandolo con cura e lo lascio raffreddare completamente (per lavare e igienizzare il telo che ho destinato a questo utilizzo, non uso detersivo e ammorbidente ma lo faccio bollire in acqua e bicarbonato per alcuni minuti; in questo modo i cibi che vi appoggio non assorbono profumi e non entrano in contatto con eventuali residui chimici).

Taglio le falde di peperone private di coste bianche e semi interni a piccoli cubetti e le sistemo in una ciotola assieme al riso raffreddato e asciutto.

Mondo e dissalo accuratamente le acciughe sotto acqua fredda corrente e sciacquo bene anche i capperi. Tampono entrambi con carta da cucina.

Ammollo la mollica di pane in un po' di aceto, poi la strizzo con cura. Con un coltello affilato trito finemente prezzemolo, aglio, acciughe, capperi e mollica di pane. Metto il tutto in una ciotola, aggiungo la salsa rubra, la senape, un po' di pepe, il peperoncino in quantità a piacere e unisco olio a filo mescolando dal basso verso l'alto con una forchetta. La quantità di olio deve essere adeguata ad ottenere una salsa morbida ma non eccessivamente unta.

Condisco riso e peperoni con la salsa verde mescolando con cura, poi assaggio e regolo di sale solo se necessario (acciughe e capperi sono già sapidi).

Copro l'insalata e la lascio riposare in frigorifero per un'ora, poi la tengo a temperatura ambiente per alcuni minuti affinché non sia troppo fredda al momento di consumarla.

Insalata di pasta

con gamberetti e curry indiano

di Fernanda Demuru del blog [IL LECCAPENTOLE E LE SUE PADELLE](#)

Questa pasta fredda e delicata è un'insieme di profumi e sapori. Ho letto la ricetta tempo fa (quando iniziavo i primi approcci in cucina), sulla confezione di una pasta che acquisto tutt'oggi. Negli anni ho continuato a prepararla: durante la stagione calda non manca mai di fare capolino sulla mia tavola. Con il passare del tempo ho apportato delle modifiche, cambiando spezie, vegetali e pesci, ma questa versione rimane sempre la mia preferita. È un'ottima alternativa al riso freddo.





Ingredienti per 4 persone

- 300 g di penne rigate
- 1 cipollotto
- 15 pomodorini Piccadilly
- 200 g di gamberetti
- 200 ml di panna da cucina
- prezzemolo tritato q.b.
- curry in polvere q.b.
- sale q.b.

Procedimento

Mondare e lavare le verdure: affettare sottilmente il cipollotto, tagliare a spicchi i pomodori.

Privare i gamberetti di carapace e filo intestinale. Scottare per qualche minuto in acqua bollente non salata, scolare e lasciare raffreddare.

Stemperare il curry nella panna e tenere da parte.

Cuocere la pasta al dente in abbondante acqua bollente salata, scolare e raffreddare sotto l'acqua corrente.

Versare la pasta in una ciotola ed unire tutti gli ingredienti e amalgamare. Pronta da gustare!

Rita la rossa

*Insalata di riso rosso con tonno,
pomodori secchi e olive*

di Maria Antonietta Grassi

del blog [IL POMODORO ROSSO DI MANTGRA](#)

Il riso rosso della Camargue è un riso integrale dal chicco allungato e dall'inconfondibile colore rosso naturale che resta sempre croccante.

È originario della Camargue, nella Francia del sud, una splendida regione selvaggia e con il profumo del mare.

È ottimo bollito o con del sugo a base di pesce e pomodoro, fantastico come contorno per piatti di carne o di verdure, spettacolare per preparare le insalate di riso.





Ingredienti per 4 persone

- 250 gr. di riso rosso della Camargue
- 2 scatole da 160 gr. di tonno sottolio sgocciolato
- 12 filetti di pomodori secchi sottolio
- Una ventina di olive taggiasche tritate (se preferite lasciatele intere)
- 1 cucchiaino di capperi sott'aceto
- 16 uova di quaglia o, in alternativa, 4 uova di gallina
- Pepe nero macinato al momento q.b.
- Olio extravergine d'oliva q.b.
- Foglie di insalata per guarnire

Procedimento

Lessate il riso in acqua salata, scolatelo e passatelo sotto l'acqua fredda per raffreddarlo. Scolatelo nuovamente e mettetelo in una ciotola.

Lessate le uova di quaglia per 3 - 4 minuti (10 minuti per quelle di gallina), raffreddatele sotto l'acqua corrente e sgusciatele.

Scolate il tonno dall'olio e spezzettatelo.

Scolate i pomodori e tagliateli a pezzetti non troppo piccoli.

Tritate le olive.

Scolate i capperi dall'aceto.

Mettete tutti gli ingredienti nella ciotola del riso, aggiungete l'olio e il pepe macinato e mescolate bene.

Sistemate le foglie d'insalata nei piatti, aggiungete il riso e le uova di quaglia tagliate a metà o in 4 spicchi se utilizzate quelle di gallina.

Insalata di pasta

con salicornia, zucchine e pinoli

di Roberto Leopardi del blog [RED TOMATO - Passione Rossa in Cucina](#)



La salicornia, è una pianta tipica della stagione estiva, caratterizzata da un gusto salmastro e salino. Mantiene una piacevole croccantezza ed un bellissimo color verde brillante. È possibile acquistarla nel periodo che va da maggio a settembre, nei supermercati più riforniti oppure dai pescivendoli.

Ho deciso di utilizzarla per creare un'insalata alternativa, leggera e veg! Veloce da preparare, per i "pasta lovers" è la scelta giusta da portare in tavola. Un piatto unico particolare con il quale sorprendere i vostri ospiti, ideale anche per un pranzo in ufficio o per un picnic all'aperto. Una ricetta sfiziosa, che accontenta proprio tutti.



Ingredienti per 4 persone

- pasta tipo farfalle 400 g
- salicornia fresca 400 g
- zucchine medie 4
- pinoli 40 g
- paprika dolce 2 cucchiaini
- vino bianco secco 70 ml
- sale grosso q.b.
- sale fino q.b.
- pepe nero q.b.
- olio extravergine di oliva q.b.
- timo fresco q.b.
- prezzemolo fresco a piacere

Procedimento

Mondate la salicornia eliminando la parte inferiore nella quale potrebbero essere presenti ancora piccole radici. Lavate poi accuratamente.

Portate a bollore abbondante acqua con una presa di sale grosso, tuffate la salicornia e lasciate cuocere per 15 minuti. Prelevatela con una schiumarola, adagiatela in una colapasta e ponetela sotto un getto di acqua fredda corrente. Utilizzate poi l'acqua di cottura per cuocere la pasta, senza aggiungere altro sale. Scolate al dente, condite le farfalle con un filo d'olio evo e lasciate raffreddare in una ciotola capiente.

Lavate e mondate le zucchine tagliandole a pezzetti di medie dimensioni. Scaldate un giro d'olio, unite le zucchine e fatele rosolare a fiamma vivace per qualche istante. Sfumate con il vino bianco e lasciate evaporare la componente alcolica. Aggiustate di sale e di pepe, insaporite con la paprika dolce e le foglioline di timo. Proseguite la cottura: le zucchine dovranno risultare morbide e dorate.

Tostate i pinoli, avendo cura di rigirarli spesso in modo da evitare che si brucino.

Quando tutti gli ingredienti saranno ben raffreddati, uniteli alla pasta.

Ponete poi in frigorifero per qualche ora prima di servire: io ho aggiunto anche del prezzemolo fresco tritato al momento per regalare un tocco in più.

Insalata di riso Venere

al curry con gamberi e zucchine

di Monica Benedetto e Nicolò del blog [UNA PADELLA TRA DI NOI](#)





Ingredienti per 4 persone

- 300 gr riso Venere
- 12 gamberi freschi
- 2 zucchine
- 2 cucchiaini di curry in polvere
- 100 ml di latte di cocco non zuccherato
- Olio extravergine di oliva q.b.

Procedimento

Mettete sul fuoco una capiente pentola con acqua salata, portatela a bollore e cuocete il riso venere per 35 minuti o secondo i tempi indicati sulla confezione. Scolatelo e raffreddatelo sotto a un getto di acqua corrente.

In un pentolino versate un po' d'olio, riscaldatelo e aggiungete il curry e il latte di cocco. Mescolate il tutto e lasciate raffreddare.

Pulite i gamberi, fateli bollire finché non diventano rosa e uniteli alla crema appena preparata.

Ora occupatevi delle zucchine: lavatele, tagliatele a piccoli dadini e cuocetele in una padella antiaderente per qualche minuto con un filo d'olio. Fate raffreddare anch'esse.

Unite il riso e le zucchine e condite con un filo d'olio.

Ponete il riso in stampini semisferici, pressatelo, sformatelo, adagiatevi i gamberi e rifinite con la salsa al curry.

Insalata di farro

con pesto alla pantasca

di Anna Giudice e Giovanna Lombardi
del blog [CUOCHE CLANDESTINE](#)



Il pesto alla pantasca è una ricetta tipica siciliana, precisamente dell'isola di Pantelleria. Il protagonista di questo pesto è un ingrediente caratteristico dell'isola, il capperi. La particolarità di questa salsa è che non si cuoce, si prepara a crudo, ci vogliono soltanto pochi minuti. Ci si può condire la pasta o farne delle ottime bruschette: noi questa volta l'abbiamo usata per condire del farro freddo, in modo da ottenere una fresca insalata estiva.



Ingredienti per 4 persone

- 200 g di farro
- 300 g di pomodorini
- 4 cucchiaini di capperi sotto sale
- 4 pizzichi di origano
- 2 spicchi di aglio
- 10 foglie di basilico
- peperoncino fresco o secco a piacere
- 20 mandorle pelate
- 60 g di olio extravergine di oliva
- pochissimo sale

Procedimento

Sciacquate il farro e cuocetelo secondo le istruzioni riportate sulla confezione.

Mentre il farro cuoce, lavate i pomodorini e tagliateli in due.

La ricetta originale prevede di utilizzare i capperi con il loro sale di conservazione, ma noi abbiamo preferito lavarli più volte.

A questo punto tutto andrebbe pestato nel mortaio, ma noi massaie moderne spesso il mortaio non ce l'abbiamo, così vi proponiamo di mettere tutti gli ingredienti nel bicchiere del frullatore e dare piccoli colpi o, in alternativa, tritate a mano.

Mettete nel frullatore capperi, pomodorini, origano, aglio, basilico, mandorle olio, peperoncino. La quantità di peperoncino dipende da quanto vi piace piccante e da quanto piccante è il tipo di peperoncino che state usando: dovete regolarvi voi.

Accendete il frullatore, contate fino a 5, poi spegnete. Ripetete per alcune volte: il risultato deve essere un trito grossolano, assolutamente non una poltiglia informe. Assaggiate e regolate di sale: noi non ne abbiamo aggiunto.

Condite con questo preparato il farro cotto e raffreddato velocemente sotto l'acqua fredda.

Ma guarda un po'

*Ravioli freddi di ricotta di bufala ed erbe
con battuto di melanzane grigliate*

di Paola "Slelly" Uberti del blog [SLELLY](#)

Amare la cucina per me significa anche "andare oltre", con rispetto, umiltà, voglia di mettermi in gioco. Con il desiderio di trasformare una curiosità in qualcosa di concreto, in nome dell'agire che è sempre un momento di purificazione della mente.

Può una pasta ripiena essere piacevole e appagante se gustata fredda? Vi assicuro che la risposta è sì.

Certo, non ho inventato nulla di nuovo, ma questo piatto mi ha dato una grande soddisfazione.

È un'insalata di pasta sopra le righe, nella quale ravioli con farina integrale racchiudono un fresco ripieno di ricotta di bufala ed erbe aromatiche e si arricchiscono di un condimento semplice e saporito a base di melanzane grigliate. Saperi semplici e gusti intensi per portare in tavola la pasta ripiena, comfort food autentico, in versione estiva.



Ingredienti per 4 persone

Per la pasta:

- 100 grammi di farina 00
- 100 grammi di farina integrale
- 100 ml circa di acqua minerale naturale a temperatura ambiente
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 1 presa di sale
- Semola rimacinata di grano duro per stendere la sfoglia q.b.

Per il ripieno:

- 160 grammi di ricotta di bufala morbida
- 80 grammi circa di grissini all'acqua

- 6 steli di erba cipollina fresca
- 2 rametti di timo fresco
- 8 foglioline di origano fresco
- 2 tuorli ricavati da uova medie*
- Sale q.b.
- Pepe nero macinato al momento q.b.

Per il condimento:

- Una melanzana di circa 350 grammi
- 4 cucchiaini di doppio concentrato di pomodoro di alta qualità
- 4 cucchiaini di paprika dolce in polvere

- 6 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- Brodo vegetale non salato preferibilmente fatto in casa se necessario
- Sale q.b.
- Pepe nero macinato al momento q.b.
- Succo di limone q.b.
- Un pizzico di zucchero di canna

Inoltre:

- Alcune foglie di lattughino fresco per completare il piatto

Procedimento

Setaccio la farina 00 all'interno di una ciotola e la mescolo alla farina integrale con un cucchiaio. Trasferisco le farine sulla spianatoia, creo la classica fontana con cratere centrale e, dentro questo, verso l'acqua e l'olio. Unisco il sale e inizio a incorporare le farine ai liquidi poco alla volta con l'aiuto di una forchetta, poi impasto il tutto a mano per circa 5 minuti. La pasta deve essere soda ma non eccessivamente dura (la quantità di acqua necessaria può variare in funzione del grado di assorbimento delle farine).

Forno una palla, la avvolgo con pellicola da cucina e la lascio riposare in frigorifero per 30 minuti. La pasta può anche essere realizzata in planetaria o nell'impastatrice.

Preparo il ripieno riunendo in una ciotola la ricotta, il timo sfogliato, l'origano spezzettato con le dita e l'erba cipollina tagliuzzata finemente. Aggiungo i grissini pestati e i tuorli delle uova*. Condisco con poco sale e una macinata di pepe e mescolo. Lascio riposare in frigorifero per 15 minuti. Trascorso il tempo, il composto deve essere piuttosto consistente.

Riscaldo bene una piastra antiaderente e vi griglio la melanzana tagliata a fette di circa 3 millimetri di spessore, 2 – 3 minuti per parte (deve ammorbidirsi e abbrustolirsi). Lascio intiepidire.



Taglio le fette di melanzana a tocchetti che poi batto sul tagliere con un coltello affilato, fino a ottenere un trito non troppo fine che metto in un ciotola. Condisco con l'olio, il sale, il pepe, la paprika, un po' di succo di limone, lo zucchero di canna, aggiungo il concentrato di pomodoro e mescolo con cura fino a ottenere una consistenza piuttosto morbida. Se necessario, stempero con poco brodo vegetale.

Trascorso il tempo di riposo, stendo la pasta in 4 sfoglie di circa 1 millimetro di spessore (con il mattarello sulla spianatoia o con l'apposita macchina tira sfoglia, spolverizzando con la semola).

Distribuisco il ripieno sulle sfoglie creando circa 24 mucchietti poco più grandi di una nocciola, disponendoli in prossimità dei lati lunghi e distanziandoli di circa 2 centimetri gli uni dagli altri. Inumidisco la pasta attorno al ripieno con poca acqua (questo accorgimento aiuta a sigillare bene i ravioli).

Ripiego la pasta sui mucchietti di farcia e, avendo cura di eliminare tutta l'aria interna, chiudo i ravioli pressando delicatamente la sfoglia attorno al ripieno.

Taglio i ravioli con una rotella dentellata e li dispongo su un vassoio cosparso di semola*.

Preparo una grande ciotola contenente acqua e ghiaccio.

Porto a bollore abbondante acqua salata, abbasso la fiamma (il liquido deve bollire delicatamente) e vi lesso la pasta ripiena per tre minuti circa.

La scolo con un mestolo forato e la calo nell'acqua e ghiaccio.

Quando i ravioli sono freddi, li scolo nuovamente con il mestolo forato, li allargo su un telo di cotone bianco pulito, li tampono velocemente con carta da cucina e li metto in un'insalatiera (per lavare e igienizzare il telo che ho destinato a questo utilizzo, non uso detersivo e ammorbidente ma lo faccio bollire in acqua e bicarbonato per alcuni minuti; in questo modo i cibi che vi appoggio non assorbono profumi e non entrano in contatto con eventuali residui chimici).

Unisco immediatamente il battuto di melanzane e mescolo il tutto con estrema delicatezza per non rompere la pasta.

Servo i ravioli freddi così conditi dopo aver decorato con alcune foglie di lattughino.

*CONSIGLI ANTI SPRECO: non gettate gli albumi delle uova dalle quali avete ricavato i tuorli. Integrati con altre uova, possono essere recuperati per preparare una frittata. Per quanto riguarda i ritagli di sfoglia, invece, usateli per preparare maltagliati che potete congelare. Disponeteli su un vassoio infarinato, distanziati gli uni dagli altri, poi metteteli in freezer fino a congelamento. A questo punto potrete trasferirli in un sacchetto apposito. Al momento di cuocerli, tuffateli in acqua bollente salata senza scongelarli.

Insalata di riso

di Fernanda Demuru
del blog [IL LECCAPENTOLE E LE SUE PADELLE](#)

Ecco l'estate!
Niente di meglio che
gustare un piatto così
semplice, veloce, fresco,
magari in spiaggia, sotto
l'ombrellone,
accompagnato da
succulenta frutta fresca e
in compagnia di amici!!!





Ingredienti per 4 persone

- 350 g di riso parboiled
- 150 g di prosciutto cotto in una sola fetta
- 1 mozzarella fiordilatte
- 200 g di pisellini
- 200 g di tonno sott'olio
- 100 g di mais al naturale
- 200 g di olive denocciolate
- 3 uova
- 4 würstel
- 1/2 limone
- olio extravergine d'oliva q.b.
- sale q.b.

Procedimento

Spremere il limone e sciogliere un pochino di sale nel succo. Aggiungere un filo d'olio e sbattere il tutto con una forchetta.

Lessare il riso in abbondante acqua bollente salata per il tempo indicato sulla confezione. Terminata la cottura, scolare e condire con l'emulsione preparata. Lasciare raffreddare.

Cuocere separatamente uova, pisellini e würstel. Scolare, lasciare raffreddare e tagliare a rondelle i würstel e a spicchi le uova sgusciate.

Ridurre a rondelle le olive e a cubetti il prosciutto e mozzarella.

Scolare il mais dal liquido di governo e sgocciolare il tonno dall'olio.

Unire al riso tutti gli ingredienti e aggiustare di sale e olio.

Dolce(in)salata

*Insalata di pasta con melone,
Feta e pomodorini*

di Paola "Stelly" Uberti del blog [SLELLY](#)

Prosciutto e melone docet: questo frutto profumato, dolce, succoso, accostato al salato è contemporaneamente esaltato ed esaltante. Provatelo in un'insalata di pasta dalle note spiccatamente sapide portate dalla Feta e dalle olive e attraversata dalla fresca e delicata acidità dei pomodorini. Un tocco di menta rinfrescante, uno di aromatica erba cipollina, la croccantezza dei semi di zucca e il gioco è fatto. È pronta un'insalata di pasta intensa, dal sapore variegato ed equilibrato.



Ingredienti per 4 persone

- 200 grammi di pasta formato farfalle
- 160 grammi di polpa di melone
- 100 grammi di Feta
- 40 grammi di semi di zucca decorticati, salati
- 36 olive verdi private del nocciolo
- 20 piccoli pomodorini Ciliegino
- 8 steli di erba cipollina fresca + alcuni per decorare
- 12 foglioline di menta fresca + alcune decorare
- Un lime
- Olio extravergine di oliva q.b.
- Sale q.b.
- Pepe nero macinato al momento q.b.

Procedimento

Porto a bollore abbondante acqua salata e vi lesso le farfalle al dente, seguendo i tempi indicati sulla confezione. A cottura avvenuta, scolo la pasta la condisco con poco olio, la sistemo su un telo bianco di cotone pulitissimo allargandola con cura e la lascio raffreddare completamente (per lavare e igienizzare il telo che ho destinato a questo utilizzo, non uso detersivo e ammorbidente ma lo faccio bollire in acqua e bicarbonato per alcuni minuti; in questo modo i cibi che vi appoggio non assorbono profumi e non entrano in contatto con eventuali residui chimici).

Taglio il melone a cubetti di circa 1 cm di lato e lo sistemo per qualche minuto su carta assorbente da cucina affinché perda un po' di liquido. Schiaccio le olive e le taglio a metà, infine taglio in quarti i pomodorini ed elimino la parte gelatinosa e i semi interni*.

In una capace ciotola riunisco la pasta, il melone, le olive, i pomodorini e le erbe aromatiche tagliuzzate finemente.

Riscaldo una padella antiaderente e vi tosto i semi di zucca per alcuni istanti avendo cura di non bruciarli.

In una seconda ciotola, più piccola, emulsiono 4 cucchiari di olio assieme a succo di lime in quantità a piacere, sale e pepe (attenzione a non esagerare con il sale poiché la pasta, le olive e la Feta sono già sapide. Verso il condimento sull'insalata. Aggiungo un po' di scorza di lime grattugiata e mescolo delicatamente.

Unisco la Feta sbriciolata grossolanamente con le dita e mescolo ancora con estrema delicatezza. Assaggio, regolo di sapore se necessario, copro e lascio riposare l'insalata in frigorifero per un'ora prima di aggiungere i semi di zucca e servire l'insalata fresca ma non fredda, mantenendola a temperatura ambiente per alcuni minuti dopo averla decorata con foglioline di menta e steli di erba cipollina.

*CONSIGLIO ANTI SPRECO: congelate la parte gelatinosa e i semi interni dei pomodorini assieme ad altri scarti di verdura fino ad ottenerne una quantità sufficiente a realizzare un buon brodo vegetale fatto in casa che filtrerete una volta pronto.

Insalata di bulgur

con verdure e germogli di soia

di Roberto Leopardi del blog [RED TOMATO - Passione Rossa in Cucina](#)

Una valida alternativa alle classiche insalate a cui siamo abituati: oggi vi propongo una ricetta vegana, davvero leggera e gustosa al tempo stesso. Un'insalata fredda, per il caldo estivo!





Ingredienti per 4 persone

- bulgur di soia 200 g
- zucchine medie 3
- cetriolo 1
- carota 1
- limone 1
- pomodori 4
- germogli di soia 50 g
- olio extravergine di oliva q.b.
- menta fresca qualche fogliolina
- sale fino q.b.
- sale grosso q.b.
- pepe nero q.b.
- noce moscata q.b.

Procedimento

Portate a bollore abbondante acqua leggermente salata. Versate il bulgur e lasciate cuocere seguendo i tempi riportati sulla confezione (10 minuti circa). Scolate e condite con un filo d'olio. Mettetelo in una ciotola capiente e fate raffreddare.

Lavate le zucchine, tagliatele nel senso della lunghezza e grigliatele su di una piastra rovente.

Una volta raffreddate, tagliate zucchine e pomodori (ai quali avrete precedentemente eliminato i semi e la parte acquosa) a filetti. Grattugiate ora la carota, private il cetriolo della buccia e tagliatelo a dadini.

Preparate un'emulsione con il succo di limone spremuto e filtrato, olio, sale fino, pepe ed un pizzico di noce moscata.

Sbattete il composto con vigore fino ad amalgamarlo.

Condite il bulgur con le verdure, aggiungete i germogli di soia, le foglie di menta tritate finemente e la vostra emulsione.

Ponete in frigorifero per qualche ora prima di servire.

Il mare semplice

Insalata di pasta integrale, acciughe, capperi, limone e pomodorini caramellati

di Paola "Stelly" Uberti del blog [SLELLY](#)

Perché il mare può essere semplice. Semplice come la trasparenza dell'acqua, semplice come un raggio di sole che la attraversa e si fa diamante liquido. Semplice come un'acciuga, pesce "povero" dal sapore intenso, capace di dare carattere a un piatto senza bisogno di molto altro.





Ingredienti per 4 persone

- 200 grammi di pasta integrale formato penne
- 16 piccoli pomodorini Ciliegino
- 12 filetti di acciuga in olio extravergine di oliva di alta qualità
- 12 steli di erba cipollina fresca + alcuni per la decorazione
- 4 cucchiaini di capperi dissalati
- 1 limone non trattato
- Origano secco q.b.
- Olio extravergine di oliva q.b.
- Sale se necessario q.b.
- Pepe nero macinato al momento q.b.
- Zuccheri semolato q.b.

Procedimento

Porto a bollore abbondante acqua salata e vi lesso le penne al dente, seguendo i tempi indicati sulla confezione. A cottura avvenuta, scolo la pasta, la condisco con poco olio, la sistemo su un telo bianco di cotone pulitissimo allargandola con cura e la lascio raffreddare completamente (per lavare e igienizzare il telo che ho destinato a questo utilizzo, non uso detersivo e ammorbidente ma lo faccio bollire in acqua e bicarbonato per alcuni minuti; in questo modo i cibi che vi appoggio non assorbono profumi e non entrano in contatto con eventuali residui chimici).

Sgocciolo e tampono con carta da cucina i filetti di acciuga, poi li trito finemente assieme ai capperi.

In una capace ciotola riunisco la pasta, il trito di acciughe e capperi, l'erba cipollina finemente tagliuzzata e condisco con olio, sale (solo se necessario poiché la pasta, le acciughe e i capperi sono già sapidi), e una macinata di pepe. Unisco origano e succo di limone in quantità a piacere e un po' di scorza grattugiata dell'agrumo. Mescolo con cura, copro la ciotola e lascio riposare in frigorifero per almeno un'ora.

Nel frattempo riscaldo bene una padella antiaderente.

Taglio a metà i pomodorini e appoggio la parte del taglio su un po' di zucchero affinché questo aderisca bene. Appoggio i pomodorini nella padella calda con il taglio rivolto verso il basso. Cuocio a fiamma media fino a quando lo zucchero è sciolto e leggermente imbiondito. Prelevo i pomodorini con una pinza e li appoggio su un foglio di carta da forno con il taglio verso l'alto. Cospargo gli ortaggi caramellati con poco origano secco e lascio raffreddare.

Servo l'insalata di pasta fresca ma non fredda, tenendola a temperatura ambiente per alcuni minuti prima di arricchirla con i pomodorini e decorarla con steli di erba cipollina.

Il buono di Venere

Insalata di riso Venere con fichi, Feta e pepe rosa

di Roberto Leopardi del blog [RED TOMATO - Passione Rossa in Cucina](#)

Mi piace sperimentare, abbinare gusti e sapori sempre nuovi: il bello della cucina è appunto quello di osare. E se va bene, il risultato è davvero eccezionale. I fichi, cotti leggermente al forno con le erbe aromatiche sprigionano il loro gusto zuccherino e la loro morbidezza. Questi elementi ben si amalgamano alla croccantezza tipica del riso che andremo a valorizzare e al sapore forte, inconfondibile e deciso della Feta greca.





Ingredienti per 4 persone

- riso Venere 320 g
- fichi 6
- Feta greca 100 g
- burro 1 noce
- Timo ed erba cipollina a piacere
- sale fino q.b.
- pepe bianco q.b.
- sale grosso una presa (per la cottura del riso)
- olio extravergine di oliva q.b.
- pepe rosa in salamoia 10 grani

Procedimento

Accendete il forno a 180°C.

Portate a bollire una pentola con abbondante acqua leggermente salata. Versate il riso e lasciate cuocere per 18/20 minuti circa.

Intanto, eliminate la pelle dai fichi e tagliateli a pezzetti di medie dimensioni. Adagiateli su una leccarda rivestita di carta forno imburrata. Irrorateli con un filo d'olio, insaporite con sale, pepe bianco, le foglioline di timo e gli steli di erba cipollina tagliuzzati. Cuocete per 10 minuti.

Quando il riso è pronto, scolatelo e ponetelo in una ciotola capiente in modo che possa raffreddare. Conditelo con un giro d'olio.

Aggiungete al riso i fichi, la Feta tagliata a dadini e i grani di pepe rosa schiacciati con il lato del coltello. Mescolate bene il tutto.

Ponete in frigorifero per qualche ora prima di servire questa insolita portata ai vostri ospiti.



Couscous terra e mare

con gamberoni e verdure

di Monica Benedetto e Nicolò del blog [UNA PADELLA TRA DI NOI](#)



Ingredienti per 4 persone

- 200 gr di couscous precotto
- 1 melanzana
- 3 zucchine
- 1 peperone
- 5 pomodori
- 4 gamberoni freschi
- olio extravergine di oliva q.b.
- prezzemolo e aglio q.b.

Procedimento

Preparate e condite il couscous precotto seguendo le istruzioni indicate sulla confezione. Lasciate raffreddare.

Lavate tutte le verdure e tagliatele a dadini.

Preparate un soffritto con olio, aglio e prezzemolo, aggiungete le verdure (eccetto i pomodori che andranno messi all'ultimo), e cuocere in una padella coperta per 10 minuti. Unite i pomodori e cuoceteli per 3 minuti. Lasciate raffreddare anche le verdure.

Sbollentate i gamberoni in acqua per 3 minuti e scolateli.

Prendete una ciotola, sistematevi il couscous e unite le verdure e i gamberoni.

Mariso

*Insalata di riso con cozze e crudità
di verdure al profumo di agrumi*

di Paola "Stelly" Uberti del blog [SLELLY](#)

A volte mi chiedo perché in cucina alcuni rumori mi diano più piacere di altri, poi mi arrendo ad essi perché la bellezza che vedo e sento in alcune cose la voglio semplicemente godere, senza mortificarla con profonde analisi. Quando preparo le cozze, ad esempio, adoro il suono che producono mentre le rimetto all'interno della grande pentola in cui dovranno aprirsi. Mi ricorda il suono dei sassi del bagnasciuga rivoltati dalle onde e l'odore di mare che sale assieme al vapore intensifica le sensazioni. Trattenere un sorriso? Impossibile.





Ingredienti per 4 persone

- 800 grammi circa di cozze freschissime
- 200 grammi di riso Ribe
- 100 grammi di carote mondare
- 80 grammi di falde di peperone rosso mondare
- 50 grammi di coste di sedano mondare e private dei filamenti esterni
- 6 grosse foglie di basilico fresco
- 6 steli di erba cipollina fresca + alcuni per decorare
- 2 spicchi d'aglio in camicia
- 1 limone non trattato
- 1 lime
- 2 cucchiaini di vino bianco secco
- Olio extravergine di oliva q.b.
- Sale q.b.
- Pepe nero macinato al momento q.b.

Procedimento

Porto a bollore abbondante acqua salata e vi lesso il riso piuttosto al dente, basandomi sui tempi indicati sulla confezione. A cottura avvenuta, scolo il riso, lo condisco con poco olio extravergine di oliva, lo sistemo su un telo bianco di cotone pulitissimo allargandolo con cura e lo lascio raffreddare completamente (per lavare e igienizzare il telo che ho destinato a questo utilizzo, non uso detersivo e ammorbidente ma lo faccio bollire in acqua e bicarbonato per alcuni minuti; in questo modo i cibi che vi appoggio non assorbono profumi e non entrano in contatto con eventuali residui chimici).

Lavo le cozze sotto acqua corrente raschiandole con una paglietta metallica (non saponata) o con un coltellino per eliminare le incrostazioni. Scarto i frutti di mare aperti o con il guscio danneggiato. Rimuovo il bisso tirandolo verso la parte larga delle valve. Sistemo le cozze in una grande pentola assieme ad aglio, basilico, vino bianco, un filo d'olio e una macinata di pepe. Porto la pentola su una fiamma vivace, chiudo con un coperchio e attendo qualche istante. Prelevo le cozze mano a mano che si aprono usando una pinza e sistemandole in un grande piatto. Scarto i mitili che non si sono aperti e lascio raffreddare completamente gli altri per poi liberarli dalle valve*.

Taglio le verdure a cubetti piuttosto piccoli.

In una capace ciotola riunisco il riso, l'erba cipollina finemente tagliuzzata, le verdure a cubetti e le cozze ad eccezione di alcune. Condisco con olio extravergine di oliva, sale e una macinata di pepe. Aggiungo succo di lime in quantità a piacere e un po' di scorza grattugiata di lime e limone. Mescolo molto delicatamente, copro la ciotola e lascio riposare l'insalata in frigorifero per un'ora.

Trascorso il tempo, estraggo l'insalata dal frigorifero e la lascio a temperatura ambiente per alcuni minuti affinché non sia troppo fredda al momento di consumarla. La sistemo in un piatto fondo da portata conferendole una forma sommariamente piramidale, distribuisco le cozze tenute da parte sulla superficie, decoro con steli di erba cipollina e servo.

*CONSIGLIO ANTI SPRECO: congelate il liquido di cottura delle cozze dopo averlo filtrato. Potrete unirlo ad altri brodi di pesce, molluschi o crostacei per arricchire zuppe o risotti di mare.

Insalata di quinoa

con melone, kiwi e frutti di bosco

di Anna Giudice e Giovanna Lombardi
del blog [CUOCHE CLANDESTINE](#)

Quando si parla di "insalata" il pensiero corre subito all'orto, alle verdure, mentre se ci mettiamo della frutta di solito la chiamiamo macedonia. E se alla macedonia ci aggiungiamo una proteina vegetale che succede? Che diventa un'insalata, no? In fin dei conti la quinoa è un vegetale...Noi abbiamo aggiunto frutta fresca (melone, ribes rosso, mirtilli e kiwi) con il tocco leggermente piccante dello zenzero candito e il croccante dei pinoli tostanti. A condire il tutto succo di lime, zucchero scuro e menta. Sono pronte le vostre papille gustative?





Ingredienti per 4 persone

- 120 grammi di quinoa tricolore
- 1 melone piccolo
- 8 cucchiaini di chicchi di ribes rosso
- 8 cucchiaini di mirtilli
- 2 kiwi
- 4 cucchiaini di pinoli
- 40 grammi di zenzero candito
- 6 cucchiaini di zucchero di canna (meglio se integrale, Muscovado)
- 4 lime
- foglioline di menta per guarnire più due manciate per la salsa

Procedimento

Cuocete la quinoa secondo le istruzioni riportate sulla confezione. Di solito si sciacqua, si mette in un pentolino e si aggiunge il doppio del suo peso in acqua. Si fa cuocere finché il liquido è completamente assorbito.

Nel frattempo, preparate la salsa tritando assieme lo zucchero integrale con una manciata di foglie di menta (potete anche usare il mixer).

Ponete il trito in un bicchiere, spremeteci i due lime e mescolate bene. Mettete da parte.

Con l'apposito attrezzo ricavate delle palline dal melone (altrimenti potete tranquillamente tagliare il frutto a cubetti).

Tagliate a cubetti il kiwi.

Tostate leggermente i pinoli in un padellino, avendo cura di non bruciarli. Nel frattempo sciacquate bene mirtilli e ribes.

Tagliate a strisciole sottili lo zenzero candito.

È il momento di assemblare il tutto: in una grossa ciotola mettete la quinoa, tutta la frutta preparata, la menta, tranne due foglioline, e i pinoli ad eccezione di alcuni che userete per guarnire. Condite con la salsa preparata prima e mescolate.

Mettete l'insalata di frutta e quinoa nei bicchieri o nelle ciotole che avete scelto. Guarnite con qualche pinolo e una fogliolina di menta.

Potete preparare frutta e quinoa in anticipo e servire in un secondo momento, conservando tutto nel frigorifero. In questo caso, però, vi consigliamo di preparare la salsa all'ultimo minuto, altrimenti assumerebbe un sapore eccessivamente acido.

Insalata di grano Khorasan

con mango e lamponi

di Monica Benedetto e Nicolò del blog [UNA PADELLA TRA DI NOI](#)





Ingredienti per 6 persone

- 1 mango maturo
- 1 cestino di lamponi
- 200 g di grano Khorasan
- 1 lime
- 3 cucchiaini di zucchero di canna
- 1 bicchierino di rum
- zenzero fresco q.b.
- 10 noci pecan

Procedimento

Lavate per bene il grano Khorasan e versatelo in una pentola con dell'acqua non salata. Cuocete per dieci minuti. Una volta pronto scolatelo e tenetelo da parte.

Sbucciate il mango e tagliatelo a dadini. Frullate la polpa del frutto attaccata al nocciolo.

In uno shaker inserite il succo di lime, il rum e lo zucchero. Agitate per bene e versate il tutto sopra il grano.

Unite il mango a dadini, i lamponi ridotti in purea e parte delle noci pecan tritate. Amalgamate il tutto.

Prendete un piatto da portata: sulla base versate la purea di mango, poi, con l'aiuto di un coppa pasta, create una piramide con l'insalata di grano Khorasan. Adagiate qualche fettina di zenzero, un lampone e una spolverata di noci tritate...sarà un tripudio di sapori!

Indice delle ricette

- Insalata di tre risi con gamberetti, verdure e semi • 32
- Sì, viaggiare... - Insalata esotica di sorgo con ananas e melanzane • 34
- Insalata caprese e couscous di mais fatto in casa • 36
- Green rice salad - Insalata di riso Basmati al pesto di sedano e anacardi • 38
- Itasia - Insalata di pasta di legumi, friggirelli, sesamo, lime e zenzero candito • 40
- Insalata di trofie fresca e saporita • 42
- Insalata di riso alla greca con Tzatziki • 44
- Noodles orientali in insalata con frutta e verdura • 46
- Insalata di quinoa con tofu, pomodori e melanzane • 48
- Insalata di riso Basmati con sesamo nero, tonno e melanzane • 50
- Insalata di couscous con lonza e verdure grigliate • 52
- Le caprette ti fanno "ciao" - Insalata di avena, carote e frutta secca con robiola di capra e miele di castagno • 54
- Insalata di couscous con verdure e gamberetti • 56
- A tutta estate - Insalata di pasta di legumi, pesto di taggiasca e aneto, melanzane e marmellata di limoni • 58
- Insalata di pasta con tonno, piselli e limone • 60
- Ti mangi anche il piatto! – Insalata di couscous in piatto edibile • 62
- Insalata di riso a modo mio... • 64
- Insalata di couscous integrale con frutta esotica e gamberoni • 66
- Fuoco gentile - Insalata piccante di pasta di legumi, rucola, doppio pomodoro, miele di tarassaco • 68
- Insalata di quinoa con pollo al cocco, curry e coriandolo • 70
- Insalata di couscous con polpo e verdure • 72
- Risalada - Insalata di riso ai sapori piemontesi • 74
- Insalata di pasta con gamberetti e curry indiano • 76
- Rita la rossa - Insalata di riso rosso con tonno, pomodori secchi e olive • 78
- Insalata di pasta con salicornia, zucchine e pinoli • 80
- Insalata di riso Venere al curry con gamberi e zucchine • 82
- Insalata di farro con pesto alla pantasca • 84
- Ma guarda un po' - Ravioli freddi di ricotta di bufala ed erbe con battuto di melanzane grigliate • 86
- Insalata di riso • 89
- Dolce(in)salata - Insalata di pasta con melone, Feta e pomodorini • 91
- Insalata di bulgur con verdure e germogli di soia • 93
- Il mare semplice - Insalata di pasta integrale, acciughe, capperi, limone e pomodorini caramellati • 95
- Il buono di Venere - Insalata di riso Venere con fichi, Feta e pepe rosa • 97
- Couscous terra e mare con gamberoni e verdure • 99
- Mariso - Insalata di riso con cozze e crudità di verdure al profumo di agrumi • 101
- Insalata di quinoa con melone, kiwi e frutti di bosco • 103
- Insalata di grano Khorasan con mango e lamponi • 105



I BUFFET DELL'ESTATE – Ricette per Far Festa

E-book realizzato in collaborazione con il media partner IdeeGreen.it, VOV102 - Nutrire le Comunità e Ecobioshopping

Un E-book di ricette sorprendenti e consigli per organizzare il buffet perfetto senza stress! Buffet è compagnia, immediatezza, è "deliziami qui, adesso, subito". Pronti per un'estate piena di gusto?



IL MIELE IN CUCINA - Dal risveglio alla buonanotte

E-book realizzato per APICOLTURA LA MARGHERITA di Margherita Fogliati

Un produttore di eccellenza, mieli straordinari e gli autori di LIBRICETTE.eu: ecco la formula magica per dare vita a un'opera completa, ricca di contenuti e di ricette di cucina a base di miele che vi sorprenderanno!



Tra due fette di pane - PANINI & C. GOURMET

L'opera è stata realizzata in collaborazione con il media partner IdeeGreen.it, VOV102 - Nutrire le Comunità e I BINARI DEL GUSTO di Paolo Nicola

Una cosa è certa: resistere a un panino, se fatto a dovere, non è cosa facile.

Se siete alla ricerca di ricette per realizzare panini, hamburger, club sandwich, focacce farcite e molto altro, all'insegna del buon gusto e della golosità, questo E-book fa per voi!

Scarica gratuitamente in nostri E-book cliccando qui



INSALATE DI RISO, PASTA & C.
Ricette e consigli per mixare con gusto

E-book
Autori vari
Agosto 2017

Realizzato da LIBRICETTE.eu
www.libricette.eu - info@libricette.eu

