

# Ricette all'aria aperta

Vi proponiamo alcune ricette di piatti gustosi, invitanti e facilmente trasportabili da offrire ad amici e parenti nelle giornate di bel tempo, magari quando si decide di fare un bel pic-nic o una bella escursione in campagna tutti insieme.

Cosa ci serve? Tovaglia o coperta, posate, bicchieri e soprattutto un bel cestino, da riempire con tante prelibatezze fatte in casa...

## Farro con mele al coriandolo

Ingredienti per 4 persone:

- 250 g di farro perlato
- 1 mela verde
- 2 zucchine
- 2 cucchiaini di coriandolo in polvere
- 10 pomodorini
- olio extravergine di oliva q.b.
- 1 limone (scorza e succo)
- 50 g di mandorle
- menta q.b.
- basilico q.b.
- sale q.b.



Lavate e tagliate i pomodorini a spicchi. Stendeteli su una leccarda ricoperta da carta da forno, oliate e infornate a 200 gradi nel forno statico per circa 50 minuti.

Lessate il farro in acqua. Intanto sbucciate la mela, privatela dei semi e tagliatela a dadini piccoli lasciandoli poi macerare nel succo del limone. Scaldate un filo di olio extravergine di oliva in un wok o padella antiaderente e versateci la dadolata di mele e il coriandolo. Alzate la fiamma e spadellate velocemente insaporendo la frutta per pochissimi minuti, lasciate da parte.

Mondate e tagliate le zucchine a dadini piccoli, nello stesso wok scaldate un filo di olio extravergine e cuoceteci le zucchine che dovranno rimanere belle croccanti.

Salate e condite con la scorza del limone.

Infine, preparate un pesto frullando le foglie di basilico, la menta e le mandorle, con l'olio extravergine di oliva e un pizzico di sale. Dovete ottenere una crema abbastanza omogenea.

Mescolare tutti gli ingredienti insieme e decorate con alcune foglioline di menta.

## Pasta al pesto di ceci agrumati

Ingredienti per 4 persone:

320 g di pasta corta  
230 g di ceci lessati  
2 cucchiai di sesamo  
1/2 lime (succo e scorza)  
menta q.b.  
5 foglie di salvia  
Poco rosmarino  
olio extravergine di oliva q.b.  
sale q.b.



Frullate i ceci insieme al sesamo, alla salvia, al rosmarino e all'olio extravergine di oliva sino ad ottenere un composto omogeneo. Aggiungete il succo del lime, la sua scorza e la menta tritata con un coltello. Continuate a frullare in modo da amalgamare bene tutti gli ingredienti. Assaggiate e aggiustate di sale. Cuocete la pasta, scolatela tenendo da parte un po' del liquido di cottura. Condite la pasta con il sugo di ceci e se ce ne fosse bisogno, aggiungete un po' di acqua di cottura della pasta.

E' un primo energetico e molto saporito. Ricco di fibre, minerali e certamente molto proteico. Si può gustare anche freddo.

## Strudel salato di baccalà

Ingredienti per 6 persone:

"la nostra pasta per torte salate"  
(preparata con farina tipo 1)  
600 g di merluzzo a filetti  
2 scalogni  
1 cucchiaio di capperi dissalati  
Pangrattato q.b.  
Rosmarino q.b.  
Sale q.b.  
Pepe q.b.



Per prima cosa eliminate tutte le lische dai filetti di merluzzo.

Stendete la pasta briseè e spolverate la fascia centrale con del pangrattato in modo che l'acqua rilasciata in cottura venga assorbita e non bagni l'impasto. Disponete i filetti di merluzzo in modo omogeneo lungo la parte preparata con il pangrattato. Aggiungete lo scalogno pulito e tagliato a rondelle, i capperi dissalati, qualche ago di rosmarino e una macinata di pepe. Chiudere il rotolo tirando bene la pasta e schiacciando le due estremità per evitare che in cottura esca il ripieno. Inforntate a 190°C per circa 35 minuti finché la pasta sarà dorata e croccante. Lasciate raffreddare prima di tagliarlo a fette.

## Insalata di primavera con aromi

Unite un'insalata croccante (cuori di lattuga, belga, riccia..) agli anelli di cipollotto freschi, alle zucchine tagliate alla mandolina e alle punte di asparagi scottate al dente.  
Condite a piacere con olio extra vergine di oliva, sale, limone, menta e zenzero a scaglie.



## Focaccia con pesto di fave

Ingredienti per 4 persone:

500 g di pasta per pizza integrale

400 g fave sgranate

250 g mozzarella

2 cucchiai di pecorino

1/2 spicchio di aglio

menta fresca

sale

pepe

Sgusciate le fave e mettetele in un mixer, unite il pecorino e una dozzina di foglie di menta, l'aglio, un cucchiaio di olio, sale e pepe. Frullate tutto fino ad ottenere una crema omogenea.

Stendete la pasta della pizza in una teglia ben oleata. Cuocetela in forno senza condimento per 5 minuti a 250°C. Togliete la pizza dal forno, spennellatela con poco olio e distribuite il pesto di fave su tutta la superficie. Tritate finemente e aggiungete la mozzarella poi infornate per altri 10 minuti finché la pasta sarà ben cotta e la mozzarella inizierà a sciogliersi e a prendere colore.

Togliete dal forno e aggiungete una bella grattata di pepe nero.

Nel cestino del pic-nic non può certo mancare la crostata... vi proponiamo un impasto molto friabile e saporito che potete guarnire come più vi piace; in questo caso abbiamo scelto una confettura di fragole fatta in casa.

## Crostata con marmellata di fragole

Ingredienti per la frolla (tortiera da 26 cm):

100 g farina tipo 1  
150 g farina di farro  
80 g olio mais  
60 ml di acqua  
8 g di polvere lievitante (cremor tartaro)  
scorza di 1/2 limone  
120 g di zucchero di canna integrale



Ingredienti per la marmellata di fragole:

500 g di fragole  
200 g di zucchero di canna integrale  
succo di 1/2 limone

Preparate la frutta avendo cura di lavarla bene sotto l'acqua fredda e poi eliminate le parti di scarto. Tagliate le fragole a dadini piccoli di circa e mettete tutto in una casseruola dai bordi alti. Ricoprite con lo zucchero integrale e fate riposare così per almeno 10 minuti.

Aggiungete il succo di limone e cuocete a fiamma bassissima per circa 2 ore mescolando di tanto in tanto. Nel caso si dovesse formare della schiuma durante la cottura abbiate cura di eliminarla con una schiumarola. La consistenza che dovrete ottenere a fine cottura dipende dalla frutta scelta, ma in generale il composto dovrà essere abbastanza corposo e denso da non scivolare se messo su un piattino liscio inclinato. Naturalmente, se avete fretta, potete utilizzare una confettura acquistata, purché di buona qualità e con un'alta percentuale di frutta al suo interno.

In una ciotola capiente mettete tutti gli ingredienti secchi e setacciateli per evitare grumi. Frullate lo zucchero di canna integrale in un mixer in modo da polverizzarlo ed evitare di lasciare granelli all'interno della pasta frolla.

Aggiungete alle farine lo zucchero di canna e la scorza di limone grattugiata. Unite le polveri ai liquidi e mescolate per bene, fino ad ottenere un composto lavorabile con le mani. Trasferite il composto su un piano da lavoro e lavorate fino ad ottenere un panetto omogeneo. Avvolgete il panetto in pellicola per alimenti e lasciatelo riposare in frigorifero per almeno 1 ora.

Stendete la frolla su di un piano da lavoro e poi adagiatela nella tortiera: si tratta di una frolla molto friabile, quindi mentre la stendete state delicati e nel caso componete il fondo della crostata mano a mano con dei pezzetti di impasto. Bucherellate il fondo con i rebbi di una forchetta.

Versate la marmellata nel guscio di frolla crudo e con l'impasto avanzato realizzate delle forme per decorare la crostata. Mettete a cuocere per 30/40 minuti a 180 C °, forno statico.

Di seguito due dessert golosissimi a base di cioccolato fondente che accontenteranno proprio tutti, bambini compresi!

## Salame di cioccolato con anacardi

Ingredienti:

- 200 g cioccolato fondente al 70%
- 120 g biscotti integrali
- 100 g anacardi al naturale
- 60 ml latte di mandorla o di riso
- 50 g olio di semi di girasole
- Mezzo cucchiaino di essenza di vaniglia
- 1 pizzico di cannella



Tagliate il cioccolato a pezzetti, versatelo in una ciotola abbastanza capiente e fatelo sciogliere a bagnomaria posizionando la ciotola su un pentolino di acqua bollente. Una volta sciolto, lasciate intiepidire il cioccolato mentre vi occupate degli altri ingredienti. Tostate gli anacardi in un padellino ben caldo fino a farli diventare dorati, poi tagliateli grossolanamente con un coltello. Sbriciolate i biscotti con le mani. Unite l'olio, il latte, l'essenza di vaniglia e la cannella al cioccolato fuso intiepidito e mescolate per amalgamare bene il tutto. Aggiungete poi i biscotti e gli anacardi e mescolate ancora un poco per incorporarli. Lasciate raffreddare il composto in modo che sia più solido e quindi più facile da maneggiare. Preparate un foglio di carta da forno e un foglio di alluminio. Disponete al centro del foglio di carta da forno l'impasto e, aiutandovi con i bordi della carta, dategli la forma di un salame del diametro di circa 7-8 cm. Arrotolatelo stringendo ai lati la carta da forno come fosse una caramella, e avvolgetelo a questo punto anche nella carta stagnola. Riponete il salame di cioccolato in freezer e aspettate qualche ora prima di affettarlo. Prima di servirlo lasciatelo riposare 10-15 minuti a temperatura ambiente in modo che si stemperi un pochino.

## Tartufini ai pistacchi

Ingredienti per circa 50 tartufini:

- 100 g di zucchero di canna
- 100 g di nocciole
- 300 g di cioccolato fondente al 70%
- 150 ml di latte di soia o di nocciola
- 100 g di pistacchi
- cacao q.b.



Sciogliete a bagnomaria il cioccolato. Mentre il cioccolato si scioglie frullate lo zucchero con le nocciole fino a ottenere una pasta omogenea e liscia. Quando il cioccolato sarà completamente sciolto unite la pasta di nocciole tritata e lo zucchero continuando a mescolare. Unite a filo il latte in modo da rendere il composto omogeneo. Lasciate raffreddare e mettete il composto in frigorifero per un paio d'ore. Preparate, intanto, due ciotole una con il cacao in polvere e l'altra in cui metterete un trito di pistacchi fine e omogeneo. A parte tenere un piattino con dentro qualche pistacchio intero. Trascorso il tempo di raffreddamento della crema, prendetene un cucchiaino e modellatelo con le mani in modo da formare una pallina, prendete un pistacchio intero schiacciatelo verso il centro della pallina e rimodellate per ridargli una forma tonda. A questo punto potete passare la pallina nel cacao oppure nel trito di pistacchi. Continuate fino a terminare l'impasto.

... e per finire un po' di frutta fresca!

## Macedonia di frutti di bosco

Ingredienti per 6 persone:

400 g di fragoline di bosco  
400 g di lamponi  
400 g di mirtilli  
1/2 limone spremuto  
2 cucchiai di zucchero  
Succo di un'arancia



Lavate bene la frutta, mettetela in una coppa di vetro e, mescolando delicatamente, unite il succo di limone, lo zucchero e il succo di arancia. Fate raffreddare in frigorifero per un'ora e poi potete servire.

## Spiedini di frutta con salsa alle arance

Ingredienti:

1 Ananas Fresco  
2 Mele Golden  
10 Fragole  
1/2 Limone  
1 Bastoncino di Cannella  
2 Cucchiai di zucchero di canna integrale  
1 Pezzetto di Zenzero  
2 Arance rosse



Sbuciate le mele, tagliatele a spicchi e poi irroratele con il succo di limone per non farle annerire. Lavate le fragole e tagliate anche l'ananas a spicchi.

Infilate la frutta nei bastoncini di legno (comprese le fragole) in modo alternato.

Preparate poi una salsina tritando lo zenzero, mescolandolo alla cannella e al succo di 2 arance rosse. Lasciate insaporire e poi filtrate lo zenzero e la cannella.

Ponete il succo in una padella, aggiungete poco zucchero di canna integrale e cuocete a fuoco lento e basso, ottenendo una salsina omogenea e ristretta.

Quando la salsina sarà pronta rigirate al suo interno gli spiedini per farli insaporire.

Sgocciolate gli spiedini, metteteli su un piatto da portata e cospargeteli con la salsina rimasta.

Potete preparare questi spiedini con tutta la frutta a disposizione aggiungendo anche more, kiwi, banane, uva.