

## Ricette buffet 30 maggio

### Cous-cous con pomodorini ed erbe

#### Ingredienti per 6 persone:

240 g cous – cous  
300 g pomodorini  
erbe q.b. (es. basilico, menta, ecc)  
cipollotto bianco  
olio evo q.b.  
sale q.b.

Tagliare i pomodorini e salarli per fare uscire l'acqua, aggiungere il cous - cous e lasciare riposare 'in ammollo' per almeno due ore. Non sarà così necessario cuocere il cous - cous. Se invece avete poco tempo a disposizione, potete cuocere il cous - cous in acqua o brodo vegetale per 5 minuti in una quantità di acqua pari al volume del cous - cous e aggiungere successivamente i pomodorini. Per completare il piatto aggiungete cipolla e basilico o, secondo il proprio gusto, altre erbe e spezie e infine condite con olio e sale.

### Orzo freddo con verdure miste

#### Ingredienti per 6 persone:

360 g orzo  
4 zucchine  
200 g pomodorini  
2 carote  
200 g fagiolini  
menta e aglio q.b.  
olio evo q.b.  
sale q.b.



Cuocete l'orzo e lessate i fagiolini e le carote. Intanto fate cuocere le zucchine e i pomodorini con una base di aglio. Unite poi tutti gli ingredienti appena cotti e aggiungete sale, olio e menta a piacere.

### Schiacciata rustica e pizza

#### Ingredienti:

500 g farina integrale o tipo 1  
1 cubetto di lievito di birra (25 g)  
200 ml acqua  
sale q.b.

Impastate insieme tutti gli ingredienti e lasciate lievitare per almeno 2 ore. Stendete la pasta sulla teglia oliata in precedenza e infornate per 20-30 minuti alla temperatura di 200 °C. Aggiungete dell'olio sulla schiacciata calda.

Con lo stesso impasto lievitato si possono fare anche delle pizzette rosse o altre schiacciate condite a piacere, ottime per l'aperitivo. Al buffet vi abbiamo proposto anche una treccia di pane sempre fatta con lo stesso impasto.

Di seguito vi proponiamo più versioni, di pizzette e schiacciate, senza mozzarella e nelle varianti con cipolla olive e capperi, con melanzane, con peperoni e quanto altro la vostra fantasia vi suggerisce.

**Ingredienti per condire:**

salsa di pomodoro  
capperi  
olive nere denocciolate  
melanzane  
peperoni  
cipolla  
origano a piacere  
peperoncino a piacere



Stendete una pallina di impasto e condite a piacere ad esempio con del sugo di pomodoro e origano e/o altri ingredienti a vostra scelta, infornate per 20-30 minuti alla temperatura di 200 °C.

## Frittata con farina di ceci

**Ingredienti:**

600 g farina di ceci  
900 ml acqua  
verdure miste (peperoni, fagiolini, spinaci)

Unire la farina di ceci con l'acqua e le verdure tagliate a piccoli dadini precedentemente lessate (fagiolini e spinaci) e i peperoni saltati con olio e cipolla. Cuocere in forno per 20 minuti a 200 °.

## Mezzelune alle melanzane

**Ingredienti per pasta brisèe per 6 persone:**

150 g farina tipo 1  
150 g farina integrale  
5 cucchiaini di olio extra vergine d'oliva  
150 g acqua  
1 pizzico di sale



**Ingredienti per il ripieno:**

2 melanzane viola

Pomodorini

Basilico

Aglio

Sale e pepe

Impastare tutti gli ingredienti e lasciar riposare il composto per almeno 30 minuti.

Lavate le melanzane, tagliatele prima per il lungo a listarelle e poi riducetele a cubetti; mondate gli spicchi d'aglio e tritateli grossolanamente.

Saltate le melanzane in una padella insieme ai pomodorini, all'aglio e al basilico; regolate di sale e pepe. Cuocere a fiamma vivace per circa 20 minuti.

Stendere una pallina di impasto, al centro mettere un cucchiaino di melanzane cotte e chiudere a mezzaluna premendo i bordi con una forchetta. Cuocere in forno per circa 20 -25 minuti a 180°.

In alternativa, come avete visto al buffet, potete fare uno strudel.

## Grissini al sesamo

Con lo stesso impasto dei fagottini si possono fare degli stuzzichini da abbinare alle salse che seguono; noi abbiamo deciso di fare dei grissini e aggiungere del sesamo.

Formare 3 bastoncini con l'impasto della brisé e utilizzarli per formare una treccia da cuocere in forno per 15-20 minuti a 200 °C.

**Di seguito, due salse che possono essere gustate con verdure crude (sedano, finocchi, carote, ravanelli...), con la schiacciata rustica, con i grissini o con del buon pane da farina macinata a pietra.**

## Salsa alle barbabietole e yogurt

**Ingredienti:**

500 g barbabietole

1 yogurt greco

aglio, sale e pepe

Riducete in piccoli cubetti le barbabietole e aggiungete lo yogurt greco che nella versione dietetica può essere scelto magro. Poi condite a piacere con aglio, sale e pepe.



## Guacamole

### **Ingredienti:**

1 avocado maturo  
1 lime  
olio extra vergine di oliva q.b.  
1 cipollotto bianco  
sale

Ridurre in crema l'avocado con il mixer o con una forchetta.  
Condite con l'olio, il cipollotto bianco tagliato fine, il succo del lime e infine regolate di sale.



## Infine...

### Pesche e fragole con yogurt

Lavate e tagliate la frutta a pezzi. Mescolate lo yogurt greco con un po' di zucchero integrale di canna e poi aggiungete la frutta di stagione che più vi piace.  
Un fine pasto gustoso e sano!



8.06.2017