

Ricette buffet 30 maggio

Cous-cous con pomodorini ed erbette

Ingredienti per 6 persone:

240 g cous – cous
 300 g pomodorini
 erbette 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 brisé per 6 persone:

150 g farina tipo 1
150 g farina integrale
5 cucchiai 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.

Salate 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 cucchiaio 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 briseè 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