

L'ESTATE IN CUCINA

di Lena Tritto

Ecco alcune semplici ricette adatte all'estate sono semplici, leggere, fresche e colorate, prevedono, in sintonia con la stagione, l'uso di pochissimo fuoco per prepararle, così anche chi cucina non soffrirà il caldo...

La zuppa, il formaggio "fresco fresco" e l'acqua aromatica nutrono specificamente i liquidi e comunque tutte le ricette proposte rinfrescano il calore che è l'energia climatica di questa meravigliosa stagione.

Buona estate a tutte/i

<http://www.free-vector.com/free-vector/download>

RICETTE

ZUPPETA DI ZUCCHINE E LATTUGA

- 50 grammi di riso bianco
- 3 zucchine
- 1 cipollotto
- 5-6 foglie di bietola
- 10 foglie di lattuga
- 4 cucchiaini di yogurt
- 60 gr di caprino morbido
- 12 fili di erba cipollina
- 1 litro di brodo vegetale
- 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- sale marino integrale



Tritare il cipollotto e metterlo in pentola a rosolare con l'olio. Unire il curry. Insaporire. Aggiungere le zucchine tagliate a mezzaluna o a rondelle, salare e far saltare il tutto mescolando per 3 o 4 minuti. Versare il brodo vegetale e portare a ebollizione, quindi aggiungere il riso. Cuocere dolcemente per 20 minuti, poi frullare il tutto. Servire la zuppa fredda mettendo al centro di ogni piatto 1 cucchiaino della crema ottenuta mescolando lo yogurt e il caprino aromatizzata con l'erba cipollina tritata.

ACQUA AROMATICA ALL'ANANAS

- 1/4 di ananas
- 2 rametti di menta
- 2 cucchiaini di miele

Affettare l'ananas e mettere in una brocca con gli altri ingredienti, coprire con un litro d'acqua e far riposare al fresco per almeno 3 ore e servire fresco non ghiacciato.



CAPRESE AL TOFU GRIGLIATO CON POMODORINI E OLIVE

- 1 confezione di tofu
- 300 gr di pomodorini datterini
- 50 gr di olive taggiasche sottolio
- 2 spicchi d'aglio
- 1/2 cucchiaino di origano
- 30 foglie di basilico
- sale marino integrale
- olio extra vergine d'oliva



Tagliare il tofu in fettine di 1/2 cm di spessore, affettare sottilmente l'aglio, disporre il tofu su un piatto condirlo con sale origano, 2 cucchiaini d'olio, l'aglio e 12 foglie di basilico spezzate, coprire con una pellicola e far marinare al fresco per almeno 1 ora. Lavare i pomodorini e tagliarli a metà e a rondelle le olive. Scaldare una piastra e grigliare il tofu, liberato dall'aglio e dal basilico, su entrambi i lati. In un piatto di portata disporre il tofu, i pomodorini e decorare con le olive e il basilico, salare e completare con un bel giro d'olio.

POMODORI RIPIENI CON INSALATA RUSSA VEGANA

- 16 pomodori camone maturi o altri pomodori di misura media/piccola
- 200 gr di tofu
- 4 cetriolini sott'aceto
- 1 cucchiaino di capperi sott'aceto
- 2 cucchiaini di senape
- 5 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- Succo di 1 limone
- 2 cucchiaini di aceto di mele
- olio extravergine d'oliva e shoyu q.b.
- 1 patata grande
- 2 manciate di fagiolini
- 2 manciate di pisellini
- 2 carote a dadini
- aceto balsamico q.b.



Mettere nel bicchiere del frullatore il tofu a fette - precedentemente lessato per 3 minuti in acqua e aceto di mele- e aggiungere i capperi, i cetriolini a fettine, la senape e l'olio. Avviare il frullatore e dopo un minuto aggiungere lo shoyu e il limone, continuare a frullare fino a che la salsa è ben montata.

Lessare le verdure in modo che restino leggermente croccanti e di un bel colore, metterle in una ciotola e condirle con sale e aceto balsamico unire poi la tofunese amalgamare il tutto e far riposare al fresco.

Nel frattempo tagliare a metà i pomodori svuotarli (utilizzare la polpa per condire la frise o fare una panzanella o un sugo veloce), salarli leggermente e metterli in uno scola pasta a perdere un po' della loro acqua. Farcire i pomodori con l'insalata russa e servire.

Lena Tritto è Consulente alimentare secondo la Medicina Cinese e autrice di "Scuola di cucina vegetariana", Food Editore, Parma, 2014