

Menu estivo 14

ROTOLO DI FRITTATA

Ingredienti per 4 persone:

7 uova,
250 g di mozzarella,
170 g di prosciutto cotto tagliato a fettine,
1 cespo di insalata,
burro,
1/2 bicchiere di latte,
sale,
pepe.

Scaldate il forno a 200°.

Inumidite un foglio di carta da forno, poi strizzatelo e con esso foderate una placca. In una ciotola, rompete le uova, aggiungete il latte, sale e pepe e sbattete il tutto con una frusta.

Versate il composto ottenuto sulla carta da forno e infornatelo; lasciatelo cuocere per venti minuti circa.

A metà cottura bucherellate la frittata qua e là con i rebbi di una forchetta e portatela a cottura.

Quando sarà cotta, toglietela dal forno e adagiatela su un altro foglio di carta da forno disposto sul piano da lavoro e lasciatela intiepidire.

Pulite l'insalata, sfogliatela, lavatela e sgrondatela.

Tagliate la mozzarella a fettine.

Farcite la frittata prima con le fette di mozzarella e poi con le fette di prosciutto; salate leggermente e coprite il tutto con le foglie di insalata.

Arrotolate la frittata dal lato più lungo sollevandola con il foglio di carta da forno e servitela a fette.

INSALATA DI PASTE MISTE

Ingredienti per 4 persone:

65 g di farfalle,
65 g di ruote,
65 g di mezze maniche,
65 g di conchiglie,
200 g di mais dolce in scatola,
200 g di cuore di palma,
200 g di pomodorini ciliegia,
200 g di pisellini surgelati,
150 g di emmental in una fetta,
prezzemolo tritato,
erba cipollina tritata,
5 cucchiaini di olio di oliva,
sale,
pepe.

Mettete i pisellini in una casseruola, copriteli con acqua e portate a ebollizione. Lessateli al dente e poi scolateli con un mestolo forato.

In una pentola, portate a ebollizione abbondante acqua e quando bolle, salatela.

Tuffatevi le mezze maniche e lessatele per due minuti, aggiungete le farfalle e le conchiglie e proseguite la cottura per altri sette minuti.

Unite poi le ruote e portate le paste a cottura per altri cinque minuti.

Scolatele e passatele sotto l'acqua fredda corrente per fermare la cottura; scolatele di nuovo. Sgocciolate il mais e il cuore di palma dal liquido di conservazione e tagliate quest'ultimo a rondelle. Riducete i pomodorini a spicchi e metteteli in una terrina; unite il mais, le rondelle di cuore di palma, i pisellini freddi, le quattro paste, il prezzemolo, l'erba cipollina e l'olio. Regolate di sale e di pepe e mescolate. Tagliate l'emmental a dadini e uniteli all'insalata di pasta; mescolate di nuovo e servite.

CARPACCIO DI TONNO ALLA RUCOLA CON FIORI DI ZUCCA FARCITI E FRITTI

Ingredienti per 4 persone:

1 trancio di tonno fresco di 300 g circa,
2 manciate di rucola,
1 cucchiaio di origano secco tritato,
1 ciuffo di prezzemolo tritato,
1 limone,
4 cucchiari di olio di oliva,
sale,
pepe.

Per i fiori di zucca:

12 fiori di zucca,
250 g di ricotta,
4 uova,
farina q.b.,
pangrattato q.b.,
erba cipollina tritata,
basilico tritato,
olio per friggere,
sale,
pepe,
fettine di limone.

Pulite il tonno eliminando la pelle e le lisce e poi tagliatelo a fettine sottilissime. Mettetele su un largo piatto, copritele con pellicola trasparente e mettetele in frigorifero fino al momento del loro utilizzo.

Lavate la rucola e asciugatela.

Spremete un limone e filtrate il succo.

Emulsionate il succo di limone con l'olio, un pizzico di sale e una buona macinata di pepe; aggiungete l'origano e il prezzemolo e mescolate.

Irrorate il tonno con l'emulsione preparate, ricopritelo con la pellicola e rimettetelo in frigorifero.

Preparate i fiori di zucca: rompete due uova separando i tuorli dagli albumi.

Mettete la ricotta in una ciotola e lavoratela con i due tuorli, l'erba cipollina e il basilico tritati, sale e pepe.

Trasferite la crema ottenuta in una tasca da pasticciere con bocchetta liscia.

Pulite i fiori di zucca eliminando i pistilli e farciteli con la crema di ricotta.

In un piatto fondo sbattete le due uova intere rimanenti e i due albumi rimasti.

Passate i fiori di zucca farciti prima nella farina, poi nelle uova sbattute e infine nel pangrattato.

In una padella, fate scaldare abbondante olio e quando è ben caldo, friggetevi i fiori di zucca fino a quando sono uniformemente dorati.

Scolateli con un mestolo forato e sgocciolateli su carta assorbente.

Foderate il fondo di un piatto di servizio con la rucola e disponetevi sopra le fettine di tonno; cospargetele con la loro salsa e decoratele con le fettine di limone.

Mettete i fiori di zucca farciti e fritti su un altro piatto da portata e serviteli tiepidi con il carpaccio.

SEMIFREDDO DI LIMONE ALLA VODKA

Ingredienti per 4 persone:

2 limoni,
2 cucchiaini di vodka,
80 g di zucchero,
1 dl di panna montata,
2 tuorli,
1 rametto di rosmarino.

Tagliate a metà i limoni, spremeteli e ripulite bene l'interno.

Mettete sul fuoco lo zucchero a caramellare con il succo di limone, aggiungete la vodka e qualche ago di rosmarino tritato.

Proseguite la cottura fino a quando il liquido sarà ridotto della metà.

Montate i tuorli con il caramello al limone versato a filo.

Fate raffreddare e incorporate delicatamente la panna montata.

Riempite i mezzi limoni con la preparazione e metteteli in freezer per tre ore.

Toglieteli qualche minuto prima di servirli e decorateli con il rosmarino.