

Il meglio di
Cucinare
bene

serie ORO

Numero 3 - 2016 bimestrale

1,90
euro

CUCINA ESTIVA

Piatti freschi e gustosi

61 RICETTE
dall'antipasto al dolce



INSALATE

con fagiolini, prosciutto e salsa di yogurt



LE PATATE GIUSTE
È adatta a tutti gli usi la patata **Selenella Classica**, dal sapore ricco, molto digeribile, ricca di amidi, vitamine e sali minerali, in particolare selenio (antiossidante).



PER 4 PERSONE

- *patate a pasta gialla 8 medie
- *fagiolini verdi, teneri, 200 g
- *prosciutto cotto affumicato, in un solo pezzo, 200 g
- *mascarpone 50 g
- *yogurt al naturale 50 g
- *grappa (facoltativa), cipollotto, aceto, pepe bianco, sale

- Lessate** le patate con la buccia 30 minuti in abbondante acqua. •**Sbucciatele**, fatele raffreddare e tagliatele a dadini. •**Eliminate** a un cipollotto radici, guaina esterna e ciuffo verde, tenendo da parte 2 foglie tenere. •**Lavatele** e tagliatele ad anelli con un paio di forbici. •**Riducete** il prosciutto a dadi.
- Portate** a bollore, mentre cuociono le patate, 2 litri di acqua in una pentola, salatela. •**Spuntate** i fagiolini, lavateli e lessateli nell'acqua bollente 8 minuti (o finché sono teneri, ma al dente). •**Scolateli**, ripassateli in acqua fredda e allargateli su un telo.
- Tagliatene** alcuni a metà, in verticale. •**Lavate**, intanto, la parte bianca del cipollotto, asciugatela e affettatela. •**Mettetetele** in ammollo in una ciotolina, in aceto bianco, fino al momento di comporre l'insalata. •**Scolatele** dall'aceto, sciacquatele bene e scolatele. •**Versate** il mascarpone freddo in una ciotolina. •**Insaporitelo** con sale, pepe, anelli di foglie di cipollotto e 1-2 cucchiaini di grappa (se vi piace).
- Incorporatevi** lo yogurt freddo. •**Trasferite** in un'insalatiera i dadi di patata, quelli di prosciutto e i fagiolini. •**Completate** con la salsa e il cipollotto.
- Servite**.



PER 4 PERSONE

- *insalate miste, pronte per il consumo, 120 g
- *fagiolini verdi 120 g
- *uova 8
- *tonno sott'olio 200 g
- *filetti d'acciughe sott'olio 12
- *olive taggiasche 4 cucchiari
- *pomodorini ciliegia, molto piccoli, 12
- *fave nel baccello, tenere, 200 g
- *olio d'oliva 1 bicchiere
- *aceto di vino 2 cucchiari
- *basilico 4 rametti
- *aglio 2 spicchi
- *pepe *sale grosso 1 cucchiario raso
- *sale fino

- Bollite** 2 litri di acqua in una casseruola, salatela con il sale grosso. •**Spuntate** i fagiolini, lavateli e lessateli 10 minuti nell'acqua bollente. •**Scolateli**, rinfrescateli sotto l'acqua fredda e allargateli su un telo.
- Rassodate**, intanto, le uova 8 minuti dal bollore. •**Scolatele** e tenetele in acqua fredda.
- Lavate** i pomodorini e asciugateli. •**Pulite** il basilico con carta da cucina umida. •**Scolate**, separatamente, il tonno, i filetti di acciughe e le olive. •**Tamponate** tutto con carta da cucina. •**Sgusciate** le uova, separate gli albumi, con il coltello, senza intaccare i tuorli.
- Ricavate** questi ultimi e teneteli da parte. •**Sbucciate** gli spicchi d'aglio e tagliateli a metà, in orizzontale.
- Strofinare** i mezzi spicchi d'aglio su 4 piatti individuali. •**Sgranate** le fave e privatele della cuticola che ricopre i semi.
- Sciogliete** sale e pepe in una ciotolina con l'aceto, mescolatevi l'olio, con una forchetta. •**Distribuite** le insalate sui piatti.
- Sistematevi** sopra fagiolini, pomodori, tonno, olive, tuorli sodi e acciughe. •**Riempite** 8 mezzi albumi con la salsa e appoggiate 2 su ogni piatto.
- Completate** con foglie di basilico spezzettate con le dita e servite subito.