

CUCINA

T in Terrazza

Invito informale agli amici, piatti semplici e freschi, con verdure, legumi e frutta. Per non far scappare via l'estate!

DI CLAUDIA COMPAGNI



Insalata con salmone
crudo e affumicato

RICETTA A PAGINA 123



Hummus di piselli

RICETTA A PAGINA 123

Lisa Björner/Living Inside

161175



CUCINA

Carpaccio di verdure con lenticchie nere

Preparazione: 30 minuti

Cal/porzione: 500

Dosi per 4 persone

Esecuzione: facilissima

Ingredienti

300 g di cetrioli ✦ 300 g di avocado ✦ 200 g di gamberetti ✦ 150 g di lenticchie beluga (nere) ✦ 200 g di finocchio ✦ 200 g di barbabietola ✦ 100 g di lupini in salamoia ✦ 40 g di pistacchi sgusciati ✦ 1 lime ✦ 100 g di misticanza ✦ olio extravergine di oliva ✦ pepe nero ✦ sale

Preparazione

1 Cuoci le lenticchie per 20 minuti, salale e scolale. Cuoci i gamberetti in acqua salata in ebollizione per 2 minuti e condiscili con 1 cucchiaino di olio evo.
2 Taglia i cetrioli a nastro per il lungo. Monda i finocchi e tagliali sottili, sbuccia le barbabietole e riducile a fette sottilissime. Siacqua i lupini ed elimina la pellicina bianca. Taglia a metà gli avocado, elimina il nocciolo, preleva la polpa con un cucchiaino, schiacciala con una forchetta e condiscila con il succo di mezzo lime, sale e pepe.
3 Disponi tutti gli ingredienti nei piatti insieme alla misticanza e ai pistacchi, condisci con il succo di lime rimasto emulsionato con una presa di sale e 4 cucchiaini di olio.

© Riproduzione riservata



Torta di prugne con gelato

Preparazione: 1 ora più il riposo | Cal/porzione: 330 | Dosi per 8 persone
Esecuzione: facile

Ingredienti

400 g di prugne rosse ÷ 140 g di farina 00 ÷ 110 g di burro ÷ 100 g di zucchero ÷ 1 cucchiaino di lievito per dolci ÷ 2 uova ÷ ½ cucchiaino di cannella in polvere ÷ 300 g di gelato fiordilatte

Preparazione

1 Monta il burro con lo zucchero fino a ottenere un composto soffice e spumoso. Setaccia la farina con il lievito e la cannella. Unisci un uovo al composto di burro e zucchero e un cucchiaino del composto di farina e mescola con una frusta. Ripeti il passaggio con l'uovo rimasto e aggiungi tutto il composto di farina.

2 Lava le prugne, tagliale a metà, snocciolale e riducile a fettine. Rivesti con carta da forno uno stampo a cerniera di 22 centimetri di diametro, versa all'interno la metà dell'impasto, cospargilo con la metà delle prugne e termina con l'impasto e le prugne rimaste.

3 Cuoci la torta in forno preriscaldato a 180° per 50 minuti, verifica la cottura inserendo al centro uno stecchino di legno che deve uscire asciutto, leva dallo stampo e lasciala intiepidire su una gratella da pasticceria. Servila tiepida con il gelato.

Ricette di pag. 120-121



I vini consigliati da
@aduvilla



VECCHIE VITI

L'azienda **Ruggeri**, nel cuore del Valdobbiadene, produce uno spumante speciale e irripetibile, proveniente da viti che hanno un'età compresa fra gli 80 e i 100 anni: **Vecchie Viti Valdobbiadene Prosecco Superiore Docc Brut**. Nel vedere queste piante si rimane affascinati, esprimono forza e autorevolezza. Le uve provengono da diversi viticoltori della zona oggi patrimonio Unesco, per regalarci una bollicina unica nel suo genere.



Insalata con salmone

Preparazione: 40 minuti | Cal/porzione: 320
Dosi per 4 persone | Esecuzione: facile

Preparazione

Lascia marinare per 30 minuti 200 g di filetto di salmone affumicato in tranci tagliato a dadi con la scorza grattugiata di 1 lime, il suo succo e un pizzico di peperoncino piccante in scaglie e 150 g di carpaccio di salmone abbattuto con il succo di un'arancia e 5-6 foglie di menta spezzettate. Scola le fette di carpaccio, spalmale con 100 g di robiola e arrotolate. Scola il salmone affumicato e servi entrambi con 100 g di punte di asparago lessate, 100 g di misticanza, 50 g di spinacini, 40 g di pinoli tostati e qualche fogliolina di menta.



Hummus di piselli

Preparazione: 20 minuti | Cal/porzione: 280
Dosi per 4 persone | Esecuzione: facilissima

Preparazione

Cuoci 200 g di piselli surgelati per 10 minuti da quando l'acqua ricomincia a bollire, scolali e lasciali raffreddare. Trasferiscili nel mixer con 200 g di ceci lessati e privati della pellicina bianca, 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva, una presa di sale, un pizzico di cumino in polvere e 20 g di tahini. Unisci il succo di mezzo limone filtrato e frulla fino a ottenere una crema liscia e omogenea. Trasferiscila in una ciotola e servila con 100 g di cracker ai semi e pane arabo leggermente tostato.