

MalpensaNews

Piatti estivi perfetti per combattere il caldo

divisionebusiness · Monday, August 7th, 2023

Quando si parla di **piatti estivi**, spesso ci riferiamo in modo implicito a ricette **semplici e veloci da preparare**. Spesso, infatti, le alte temperature possono ridurre l'appetito, soprattutto se bisogna impiegare molto tempo dietro i fornelli che emanano ulteriore calore. Tuttavia, è possibile seguire un'alimentazione sana ed equilibrata anche d'estate, prediligendo frutta e verdura per realizzare **ricette tanto fresche quanto gustose**. Inoltre, anche chi non ha molta dimestichezza o tempo da dedicare alla cucina può realizzare pietanze nutrienti e veloci, come la [ricetta Tigullio riso con zucchini](#) a cui aggiungere due cucchiaini di pesto alla genovese per un piatto leggero ma saporito, oppure un coloratissimo cous cous con delle verdure di stagione.

Ma quali sono altri **piatti estivi perfetti per essere consumati freddi**? Scopriamo insieme alcune ricette.

Insalata di pasta con pesto di rucola

Abbiamo già fatto riferimento nell'introduzione di questo articolo al pesto, d'altronde si tratta di una specialità tricolore che tutti siamo abituati a consumare in mille modi diversi. La **pasta fredda al pesto di rucola** è un primo piatto molto semplice da preparare e ideale da portare con sé al mare o da consumare durante un picnic. Per il formato di pasta da prediligere vi consigliamo le farfalle e i fusilli, per far sì che il pesto di rucola si amalgami al meglio. Quanto al pesto, è possibile acquistarne uno già pronto nei supermercati o realizzarlo in casa; anche in questo caso la preparazione è semplice e veloce in quanto avrete bisogno soltanto di 50 gr di rucola, 30 gr di pecorino grattugiato, aglio, 30 gr di grana grattugiato, noci e olio extravergine di oliva. La ricetta è altamente personalizzabile e potrete decidere di condire la pasta in tanti modi differenti, ad esempio aggiungendo dei pomodorini, delle olive o della feta. Basterà dar libero corso alla vostra creatività!

Insalata di riso all'orientale

Questa seconda alternativa è consigliata agli amanti del riso che non sono soliti mangiare la pasta, specie d'estate. L'**insalata di riso all'orientale** è un primo piatto dal sapore ricercato, una ricetta da provare almeno una volta e che siamo certi non vi deluderà. Altro non è che una variante esotica della tradizionale insalata di riso, anche questa perfetta per essere consumata dai vegetariani. Si consiglia di optare per il riso arborio, il quale risulta al dente dopo la cottura. Per quattro persone servono i seguenti ingredienti: 300 gr di riso erbe, 3 carote, 200 gr di edamame, sale, olio extravergine di oliva, erba cipollina, menta, porro, cipollotto, basilico, pepe nero, 30 gr di salsa di soia e 250 gr di germogli di soia.

Bandiera

Lasciamoci alle spalle i primi piatti e chiudiamo con un contorno tipico italiano, un cavallo di battaglia della cucina umbra, la **bandiera**. Una ricetta senza glutine, senza lattosio e vegetariana che risponde alle esigenze alimentari di tutti e che si sposa bene con secondi sia a base di carne che di pesce. Gli ortaggi estivi sono i protagonisti indiscussi di questa ricetta, che si caratterizza per la sua varietà di colori e il suo buon profumo. Gli ingredienti necessari sono: 450 gr di peperoni verdi, 640 gr di pomodori ramati, sale, pepe nero, 230 gr di cipolle bianche e olio extravergine di oliva.

This entry was posted on Monday, August 7th, 2023 at 12:00 pm and is filed under [Archivio](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.