



# **Basilico e pomodoro**

*Ricette fresche  
per l'estate*

**Spunti e  
Spuntini**

# INTRODUZIONE

In questo ebook potrete trovare idee e spunti per preparare piatti leggeri e freschi per l'estate.

Per molti di noi, con le giornate afose e calde, nasce l'esigenza di cucinare cibi che non appesantiscono troppo e, a causa del clima troppo caldo, di ridurre il tempo che si dedica davanti ai fornelli. Quando inizia l'estate le ricette che richiedono pentole che bollono e forni a 220° si tende a metterle da parte, viene la voglia di sostituirle con piatti freschi, leggeri ma pur sempre appetitosi lasciando spazio soprattutto alla fantasia.

Proprio per questo, le ricette che trovate in questo ebook non seguono un menù preciso, ossia, non ci saranno primi, secondi, contorni e dolci, elencati come avviene di solito secondo la sequenza di portata di un classico pranzo o una tradizionale cena.

Qui troverete ricette varie che potrete abbinare come volete. Ad esempio, un antipasto con le alici marinate abbinate a crostini e un'insalata di sgombro e patate, potrebbe diventare un ottimo menù per la tua pausa pranzo.

Oppure una pasta fredda servita con spiedini di mozzarella, basilico, pomodorini e per finire una bella macedonia di frutta, completano una gradevole e gustosa cena estiva.

L'importante è che, a fine pasto, si rimanga sazi pur avendo mangiato piatti freschi e leggeri. Con queste ricette potete affrontare l'estate sentendovi in forma e pieni di energia.

Buon Appetito e Buona Estate!

# INDICE



## Alici marinate con cipolla tropea

*Le alici marinate sono ideali da servire come antipasto. Una ricetta facile, facile che con l'aggiunta di cipolla rossa tagliata sottile diventa un gustosissimo piatto.*



## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- ✓ gr 300 di alici fresche
- ✓ n. 1 cipolla rossa (meglio se tropea)
- ✓ 1/2 bicchiere di aceto di vino bianco
- ✓ prezzemolo
- ✓ olio extra vergine di oliva
- ✓ sale e pepe

Pulite le acciughe: eliminate la testa, apritele a metà e togliete la lisca estraendola tirandola dalla coda. Sciacquatele e tamponatele con carta da cucina. In una pirofila disponete le alici e bagnatele con l'aceto. Coprite e fate riposare in frigorifero per 8 ore.

Trascorso questo tempo, scolatele e tagliate la cipolla a rondelle finissime. Fate uno strato di alici e uno strato di cipolla. Condite con l'olio, sale, pepe e lasciate riposare per altre 8 ore.

Prima di servire le alici marinate con cipolla, cospargetele di prezzemolo fresco tritato.

Sono buonissime!

# SPIEDINI DI FETA AI SEMI DI FINOCCHIO

*Ottimi questi spiedini con feta, semi di finocchio, olive nere, cipolla, pomodoro. Una rivisitazione dell' insalata greca adattata al finger food.*



## INGREDIENTI PER 10 SPIEDINI

- ✓ 1 cucchiaio di semi di finocchio
- ✓ 100 gr di feta
- ✓ limone
- ✓ 2 cucchiaini di olio di oliva
- ✓ un pomodoro
- ✓ una cipolla rossa
- ✓ 10 olive nere snocciolate
- ✓ olio extra vergine d'oliva q.b.
- ✓ sale e pepe
- ✓ 10 spiedini in legno lunghi 15 cm.

In una ciotola mettete i semi di finocchio, un po' di limone, l'olio, sale e pepe.

Tagliate la feta a cubetti e intingetela nella ciotola con il preparato.

Tagliate a spicchi il pomodoro e la cipolla.

Infilate in ogni spiedino un oliva, uno spicchio di cipolla, uno spicchio di pomodoro e un cubetto di feta.

Servite gli spiedini freddi o a temperatura ambiente

Ottimi come secondo leggero!

## BOCCONCINI DI MELANZANE E CAPRINO

*Questi bocconcini di melanzane e caprino sono ideali per le giornate afose. Abbinati ad altri piatti freschi possono completare un pranzo leggero e appetitoso.*



## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- ✓ 800 gr di melanzane
- ✓ 300 gr di caprino
- ✓ erba cipollina
- ✓ olio extravergine di oliva
- ✓ sale, pepe

Lavate le melanzane, affettatele longitudinalmente poi cospargetele di sale e fatele spurgare dall'acqua di vegetazione. In una padella antiaderente mettete un po' di olio e fate cuocere le melanzane. Fatele asciugare su un foglio di carta assorbente e intanto amalgamate il caprino con l'erba cipollina tagliata a pezzettini.

Prendete le melanzane e spalmate il caprino su ogni fetta.

Arrotolate a involtino.

Servite su un piatto da portata con un po' di rucola per completare.

Ottimo piatto!

# STUZZICHINI PER UN APERITIVO ALL'ITALIANA

*Servire vari tipi di stuzzichini in occasione di un aperitivo all'italiana ha riportato all'uso di alcuni cibi semplici ma tradizionali. Con i cartocci di sardine fritte preparerai degli appetitosi stuzzichini da sgranocchiare tra due chiacchiere e un aperitivo in terrazza.*



## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- ✓ 300 gr di sardine
- ✓ 2 uova
- ✓ 30 gr di farina
- ✓ 300 gr di pangrattato
- ✓ olio per frittura
- ✓ sale

Pulite le sardine eliminando la testa, le interiora e la lisca. Apritele a libro, sciacquatele e asciugatele. Passatele prima nella farina, poi nell'uovo sbattuto e infine nel pangrattato.

Friggete le sardine in abbondante olio, scolatele e mettetele ad asciugare su carta assorbente.

Preparate piccoli coni di carta alimentare e servitele accompagnate con fette di limone.

Ottimi stuzzichini per un aperitivo all'italiana!

# SPIEDINI DI MOZZARELLA, BASILICO E POMODORINI

*Leggeri e appetitosi questi spiedini di bocconcini di mozzarella, pomodorini e basilico. Ideali per non appesantirci troppo nella pausa pranzo.*



## INGREDIENTI PER 10 SPIEDINI

- ✓ n. 10 bocconcini di mozzarella
- ✓ n. 30 foglie di basilico
- ✓ n. 10 pomodorini
- ✓ origano
- ✓ sale
- ✓ olio extra vergine d'oliva
- ✓ n. 10 spiedini in legno lunghi 15 cm.

Tagliate i pomodorini a metà. Mettete in una ciotola i pomodorini e le mozzarelline e condite con sale, origano e olio extra vergine di oliva.

Infilate in ogni spiedino alternati: basilico, pomodori tagliati a metà, basilico, bocconcino di mozzarella, basilico, altra metà del pomodorino.

Serviteli freddi o a temperatura ambiente

# FETTUNTA DEL CONTADINO CON AGLIO E POMODORO

La fettunta (termine dialettale toscano) è fatta con una fetta di pane abbrustolita sulla brace, strofinata con aglio e unta con un po' di olio di oliva (il miglior olio di oliva). Semplice e buonissima la puoi servire come antipasto o per accompagnare secondi e contorni.



## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- ✓ 2 pomodori molto maturi
- ✓ 4 fette di pane toscano
- ✓ 1 spicchio d'aglio
- ✓ olio extra vergine d'oliva
- ✓ sale e pepe

Tagliate i pomodori a pezzettini e condite con sale e pepe. Grigliate le fette di pane su entrambi i lati (puoi usare anche una piastra).

Appena si saranno abbrustolite toglietele dal fuoco e strofinatele con uno spicchio d'aglio. Aggiungete un filo d'olio su ogni bruschetta e disponete i pomodori.

Completate con un'altra goccia di olio. Servitele subito.

# SPAGHETTI BASILICO E POMODORINI

*Questi spaghetti sono semplicissimi da preparare e sono veramente buoni. Sembra impossibile che con la semplicità di questi ingredienti si possa preparare un piatto così appetitoso. Provatelo!*



## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- ✓ 320 gr di spaghetti
- ✓ 200 gr di pomodorini pachino
- ✓ 2 spicchio d'aglio
- ✓ 8 foglie di basilico fresco
- ✓ olio extra vergine d'oliva
- ✓ sale

Tagliate i pomodorini a metà e metteteli in una padella antiaderente con un cucchiaino d'olio di extra vergine di oliva e due spicchi di aglio. Aggiungete il sale e fate cuocere a fuoco medio per circa 10 minuti. Verso la fine aggiungete le foglie di basilico.

Nel frattempo, in una pentola con acqua salata quando bolle, immergete gli spaghetti.

Scolateli al dente e saltateli nella padella con l'aglio, i pomodorini e il basilico.

Servite subito.

Per rendere questi spaghetti sublimi:  
grattugiate sugli spaghetti della caciotta al peperoncino.

# CONCHIGLIE ESTIVE

*La pasta fredda non manca mai nei menù estivi. Ecco un ricetta facile e veloce da preparare e da portare anche in spiaggia o ad un picnic all'aria aperta.*



## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- ✓ 320 gr di pasta “conchiglie”
- ✓ 10 pomodorini pachino
- ✓ 80 gr. di tonno sott'olio
- ✓ 100 gr. di emmenthal
- ✓ 4 wurstel (piccoli)
- ✓ una manciata di capperi
- ✓ prezzemolo
- ✓ olio extra vergine di oliva
- ✓ sale

Sbollentate i wurstel e tagliateli a pezzettini. Mettete l'acqua salata sul fuoco e appena bolle aggiungete le conchiglie.

Nel frattempo, in una terrina mettete i pezzetti di wurstel, l'emmenthal tagliato a dadini, il tonno, i pomodorini tagliati a metà e i capperi. Scolate la pasta al dente e fatela raffreddare sotto l'acqua corrente fredda. Questo per evitare che la pasta continui a cuocersi e diventare troppo collosa.

Mettetela insieme agli altri ingredienti e condite con un po' di olio, sale e prezzemolo tritato.

## INSALATA DI SGOMBRO E PATATE

*Ecco una ricetta per una insalata veramente gustosa. Ottima in estate anche come piatto unico, grazie alle proprietà nutritive dello sgombro e la consistenza della patata.*



## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- ✓ 2 confezioni di sgombro sott'olio sgocciolato
- ✓ 12 pomodorini pachino
- ✓ 2 patate di media grandezza
- ✓ una manciata di capperi
- ✓ erba cipollina
- ✓ olio extra vergine di oliva
- ✓ sale e pepe
- ✓ aceto di vino bianco.

Lessate le patate in acqua bollente. Fatele raffreddare e tagliatele a spicchi o listarelle. Mettetele in una ciotola con lo sgombro, i pomodorini pachino tagliati, i capperi, l'erba cipollina sminuzzata, olio, aceto e sale.

Servite a temperatura ambiente.  
E' buonissima!

Per un rendere questo piatto eccezionale:  
al posto dell' aceto di vino bianco, condisci con aceto balsamico di Modena.

## GRANITA AL LIMONE

*La granita al limone è ottima come dissetante e ideale per rinfrescare pomeriggi ad alte temperature!*



## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- ✓ 1/2 litro di acqua
- ✓ n. 6 limoni
- ✓ 400 gr. Zucchero

Mettete a bollire l'acqua, intanto spremete i limoni togliendo i semi. Quando l'acqua bolle aggiungete lo zucchero e continuate a cuocere per circa 10 min. Spegnete il fuoco lasciate raffreddare. Aggiungete il succo dei limoni, amalgamate bene e mettete il tutto in un contenitore chiuso ermeticamente in freezer per 24 ore. Rompete il ghiaccio e frullate per alcuni minuti per sciogliere il ghiaccio e per dare cremosità alla granita. Riponete la granita in freezer ancora 1 ora prima di servire.

## MINI ANANAS CON GELATO DI CREMA E MACEDONIA

*D'estate come può mancare la frutta e il gelato? Allora prepariamo una macedonia veramente speciale.*



## INGREDIENTI PER 2 PERSONE

- ✓ 1 mini ananas
- ✓ 2 cucchiaini di gelato di crema
- ✓ 6 fragole
- ✓ 2 fette di banana
- ✓ 2 fette di kiwi
- ✓

Tagliate l'ananas a metà. Con uno scavino eliminate la polpa, senza rovinarla perché vi servirà da aggiungere alla macedonia.

Mettete in ogni ananas 3 fragole, una fetta di banana, una fetta di kiwi, un pezzo di ananas. Aggiungete un cucchiaino di crema di gelato.

A piacimento potete aggiungere un po' di panna montata

## GRANITA DI ANGIURIA

*Un'altra ricetta per affrontare il caldo estivo: la granita di anguria. Ottima da servire ai vostri ospiti.*



## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- ✓ 500 gr di polpa di anguria
- ✓ 100 gr di zucchero
- ✓ succo di ½ limone
- ✓ frutti di bosco per guarnire

Frullate l'anguria con lo sciroppo precedentemente preparato facendo sciogliere lo zucchero nell'acqua a fuoco lento. Aggiungete il succo di limone. Mettete il composto in freezer per 2 ore, mescolando ogni mezz'ora per frantumare in pezzettini la granita.

Servite in coppe ghiacciate e guarnite con frutti di bosco.