



Cucina estiva con fantasia: la frutta con il salato

In cucina la fantasia è importante almeno quanto la tecnica. Giocate con i colori, i profumi e le forme. Create abbinamenti insoliti, anche azzardati approfittando dell'estate che è la stagione dei giochi e del relax.



Un'idea per abbinare la frutta con il salato.

Siamo in piena estate e la natura ci offre una gran varietà di frutta bellissima, colorata e ricca di effetti benefici che ci accompagna in questi mesi regalandoci gusto, profumo e freschezza. Un trionfo di ciliegie, fragole, meloni, angurie, pesche, albicocche e tanto altro.

Avete mai pensato di gustare la frutta in abbinamento al salato? Diversi generi di frutta si sposano benissimo con la pasta o con la carne, con il pesce o il formaggio dando vita a piatti fantasiosi e dal sapore inconsueto. Ecco qualche suggerimento per la vostra tavola estiva.

Idee con il melone

Proposta n. 1

Prendete un melone, tagliatelo a metà e, con l'aiuto di un coltello, svuotatelo. Preparate un risottino con speck e timo e, negli ultimi minuti di cottura, unite alcuni cubetti di melone. Per la presentazione, niente piatto ma il guscio vuoto del melone realizzando un'idea semplice e sicuramente d'effetto.

Proposta n. 2

Sempre con il melone create delle palline con un apposito utensile da cucina che si chiama “**scavino**” (si trova anche all'Ikea). Intanto tagliate a striscioline alcune fette di petto di pollo,

realizzate una **salsa** con 4 cucchiaini di olio evo, 1 cucchiaino di miele, 2 cucchiaini di soia e il succo di due-tre limoni. Vi consiglio di assaggiarla mentre la preparate per trovare il vostro gusto ideale.

Cuocete il pollo con la salsa per una decina di minuti insieme alle vostre palline di melone ottenendo una delizia agrodolce. Se volete una crema più densa unite un cucchiaino di amido di mais.

Spiedini di ciliegie con dadini di prosciutto

Per gli amanti delle ciliegie, possiamo realizzare un antipasto semplice e carino: degli **spiedini con dadini di prosciutto**. Una volta confezionati, cuocerli per circa dieci minuti in una padella con scalogno tritato finemente e un paio di cucchiaini di olio evo. Serviteli accompagnati da una salsa preparata mescolando bene un cucchiaino di senape, uno di miele, 30 ml di cognac e qualche rametto di timo.

Insalate di anguria



Insalata di valeriana con tonno, anguria e mirtilli.

Un frutto che si presta bene ad essere abbinato con il salato è l'anguria, ideale anche nelle insalate.

Scegliete la verdura che preferite tra iceberg, valeriana, songino o lattuga. Scottate o cuocete per pochi minuti un trancio di spada, di tonno o di salmone. Componete il piatto con l'insalata, il pesce a cubetti, pezzetti di anguria e condite con olio e aceto balsamico. Se si vuole un piatto ancora più

ricco si possono aggiungere frutta secca, formaggi molli o frutti di bosco.

L'anguria si sposa benissimo anche con la feta, in un'insalata o in un piatto freddo di cereali (orzo, farro, cous cous). Abbinatela a peperoni, zucchine, cetrioli o avocado.

Spiedini di pesche, albicocche, susine o uva

Restando in tema spiedini, un altro suggerimento consiste in **spiedini pesche e pollo**. Realizzateli tagliando fettine di pesche noci e strisce di pollo: Fateli grigliare con una spolverata di zucchero di canna, olio, sale e pepe, qualche rametto di rosmarino e servite quando la carne vi sembra cotta.

Se nonostante il caldo, non rinunciate a un arrosto, provate con le albicocche, le prugne, le susine o con l'uva. Arrostate la carne nel modo classico, aggiungendo la frutta tagliata a pezzetti. Il succo della frutta si andrà ad amalgamare a quello della carne regalando un sughetto irresistibile.

Antipasto con limoni

Un'altra idea interessante è un **antipasto con i limoni** che si prepara in pochi minuti ed è fresco e allegro. Tagliate i limoni a metà e svuotateli interamente.

Intanto preparate un'insalata con cetrioli, feta e yogurt greco, condita con olio, sale e pepe. Mettetela nei limoni e, se volete, aggiungete anche mezzo spicchio d'aglio tritato.



Insalata di limone con cetrioli, feta e yogurt greco, condita con olio, sale e pepe.

L'avocado, il frutto portentoso

Un altro frutto che con il salato va a nozze è l'avocado spesso abbinato a carne, pesce e verdure e ortaggi (soprattutto peperoni, fagiolini, melanzane). Irresistibile anche con gamberi e maionese (magari home made) e nelle insalate di pasta o cereali.

Data di creazione

23/07/2016

Autore

elisabetta-lecchini