



Frutta di stagione: come utilizzarla in cucina in modo creativo

Non è solo un tradizionale fine pasto o ideale per lo spuntino. La frutta di stagione in cucina è protagonista di tante ricette, dall'antipasto al dolce: ecco qualche combinazione interessante



Una cheesecake con ciliegie (Foto © GdG).

D'estate, per aggiungere colore alle vostre ricette preferite, cosa c'è di meglio della **frutta fresca di stagione**? Capace di **trasformare con gusto** persino i piatti più classici, la frutta di stagione è perfetta per qualsiasi abbinamento. A partire dal melone, fino all'anguria e ai fichi, passando per le [fragole](#) e i frutti esotici, chi ne va matto può aggiungerne un po' in tutte le portate.

Da abbinare a granite e gelati, a una fresca insalata di pesce o pollo, a risotti o secondi gustosissimi, a una [fragole](#), o una mousse o a torte yogurt, la frutta si presta a tantissime possibilità e combinazioni.

Vediamo insieme qualche idea su come utilizzare la frutta di stagione in cucina.

Granite e gelati

Con la frutta estiva si possono preparare, anche senza l'uso della gelatiera, fresche [granite e gustosi gelati](#), ottimi per quando la temperatura si alza e c'è bisogno di freschezza. Una buona idea potrebbe essere usare un estrattore, per avere gusti sempre nuovi di gelato con tante sostanze nutritive. All'estratto di frutta si potrà poi unire latte, panna, yogurt, latte vegetale o condensato (in questo caso non ci sarà bisogno di dolcificare ulteriormente).



Anche granite e gelati si prestano ottimamente ad usare come ingrediente la frutta (Foto © GdG).

Dolci e torte

La frutta di stagione, inoltre, è ottima per **arricchire o decorare le torte**. Si rivela perfetta anche abbinata al cioccolato, in una **golosa crostata morbida**, oppure in torte fresche come **torte gelato o mousse** come decorazione, oppure all'interno di delicate torte yogurt.

In alternativa, si può abbinare a un'intramontabile torta di sfoglia con crema e fragole, ma anche a una crostata di pasta frolla alle pesche, in una torta di banane oppure a un morbido plumcake.

Frutta di stagione in cucina: le insalate

Uno dei modi più riusciti per abbinare la **frutta fresca** è aggiungerla nelle insalate, per fare il pieno di nutrienti e freschezza, accompagnandola con legumi, feta, ma anche pollo, pesce e semi vari.

Ad esempio, si potrà preparare una fresca **insalata di arance**, contorno fresco e leggero da servire per accompagnare secondi saporiti. O provare un'**insalata di rucola e fragole**. Con un tocco di glassa di aceto balsamico sarà perfetta.

Per non parlare di una fresca ed estiva **insalata di melone** con prosciutto crudo, mozzarella e rucola: super leggera! Per una variante più esotica, perché non provare un'**insalata con ananas, gamberetti, piselli e noci**

? Stupirete tutti!



Insalata con frutta fresca, un'idea ottima per l'estate (Foto © GdG).

Ricette salate con la frutta: primi e secondi

Creare accostamenti salati con la frutta è davvero gustosissimo. Scettici? Provate i **fichi avvolti nello speck** o una **lonza di maiale con lamponi e albicocche** come piatto freddo. Oppure un'ottima **insalata di riso con salmone affumicato, mango e piselli**.

Da sperimentare anche un'originale e saporita **torta salata con pere, gorgonzola e noci**, da preparare con la pasta brisée. Che dire invece di un **risotto alle mele** con aggiunta di taleggio e nocciole croccanti? O ancora, una **tartare di pesce bianco**, con kiwi, arancia, mela e zenzero sarà l'ideale per un piatto sfizioso.

Frutta alla griglia

Ecco infine un'idea particolarissima: sappiate che **pesche, ananas, melone e anguria** si adattano bene... **alla griglia**! Scegliendo frutta con la polpa solida, sarà possibile cuocerla senza tagliarla in pezzi troppo piccoli, da scottare sul barbecue o su una piastra. Si potranno poi cospargere con burro fuso, con zucchero a velo per poi servire con **yogurt o gelato**. Oppure, all'interno di insalate, o accompagnando carne o pesce. Sarà un successone!

Data di creazione

19/07/2022

Autore

enzo-radunanza