



Mangiare all'aperto? Un menù con 4 ricette per gite, mare o cene in terrazza

**Tempo di mare, nuotate, gite in campagna e nei prati. O di cene informali con gli amici, in giardino e in terrazza. Ma come evitare ore di preparativi e di fatica davanti ai fornelli? Ecco qualche suggerimento utile.**



Torta di frutta estiva (© Preparazione e foto di Rita Mighela).

Stiamo pensando ad una gita oppure ad un incontro conviviale all'aperto? Si sa, l'estate sollecita i pranzi e le cene in terrazza o al mare e quindi servono dei menù con **preparazioni gustose e veloci**, da cucinare in poco tempo, ma che non si riducano ai soliti panini e focacce. Pietanze gradite agli adulti ma anche ai bambini, semplici da consumare anche se si è fuori casa.

L'alternativa al tramezzino è preparare dei **piatti casalinghi adatti al trasporto**, che non richiedano di essere mangiati caldi. Inevitabilmente, vengono in mente le **insalate estive** di riso o di pasta, secondi piatti che si possono mangiare con le mani, dolci sfiziosi e freschi, ma poco elaborati.

Per fornire qualche idea, vi proponiamo un **menù con 4 pietanze saporite**. Nessun procedimento complicato o tempi lunghi e sono piatti ottimi anche per una cena in casa. Un menù che, volendo, si può integrare con stuzzicchini pronti per l'antipasto e di una crema fredda al caffè, per chiudere in bellezza.

## Menù per mangiare all'aperto, per 4 persone

1. Insalata di pasta e verdure
2. Polpettine di carne
3. Quadrotti di frittata saporita
4. Torta di frutta estiva.



Insalata di pasta e verdura (© Preparazione e foto di Rita Mighela).

## 1 – Insalata di pasta e verdure

- 250 g di pasta corta a buona tenuta di cottura
- 3 zucchine medie
- 150 g di fagiolini freschi
- 2 [pomodori cuore di bue](#)
- 100 g di feta greca
- 1 mazzetto di basilico
- 4 cucchiaini d'olio extravergine
- Sale q.b.

Pulire e lessare i fagiolini, farli freddare e tagliarli a pezzetti. Tagliare a tocchi anche le zucchine e farle arrostitire in una padella unta e dal fondo spesso. Lavare e tagliare a pezzetti il pomodoro. Cuocere la pasta e tenerla al dente, farla freddare bene. In un'insalatiera mettere le verdure cotte, il pomodoro tagliato, la feta a cubetti, il basilico spezzettato, condire con l'olio e aggiustare di sale. Unire la pasta e mescolare bene.



Polpettine di carne (© Preparazione e foto di Rita Mighela).

## 2 – Polpettine di carne

- 400 g di carne trita di bovino
- 100 g di parmigiano reggiano
- 100 g di mollica di pane
- 50 g di prosciutto crudo
- 1 mazzetto di prezzemolo
- 1 uovo intero
- Sale e pepe q.b.
- Olio di semi di girasole per friggere

Ammorbidire il pane con acqua tiepida, scolare e strizzare. Tritarlo finemente insieme al prezzemolo e il prosciutto. In una ciotola mettere tutti gli ingredienti, sgusciare l'uovo, correggere di sale e pepe, mescolare con cura e formare una ventina di polpette.

Scaldare l'olio a temperatura media e friggere le polpettine, posarle a scolare su carta da cucina.

---

## 3- Quadrotti di frittata saporita

- 400 g di zucchine chiare
- 4 uova medie
- 4 cucchiaini di Parmigiano reggiano

- ½ bicchiere di latte
- 1 spicchio d'aglio
- 1 cucchiaio di capperi sotto sale
- Sale e pepe q.b.
- 4 cucchiaini d'olio extravergine di oliva

Pulire e tagliare a scaglie le zucchine, scaldare l'olio e far dorare l'aglio. Unire le zucchine, un pizzico di sale e far cuocere per circa 10 minuti. Nel frattempo sgusciare le uova in una ciotola, sbatterle con una forchetta, aggiungere il latte, il parmigiano, il pepe e mescolare.

Versare il composto d'uova sulle zucchine e distribuire in modo uniforme. Coprire il tegame e far cuocere a fiamma dolce. Girare la frittata e far cuocere dall'altro lato. Spegnerne e far freddare, poi tagliarla a quadrati.

#### **4- Torta di frutta estiva (stampo da 24 cm, oppure 28x18)**

- 300 g di biscotti secchi integrali
- 120 g di burro
- 1 cucchiaio di miele
- 500 g di frutta fresca: susine, lamponi, pesche noci
- 200 g di gelatina di pesche o albicocche

Tritare i biscotti dentro il robot, unire il miele e il burro fuso freddo, lavorare ancora per amalgamare.

Trasferire il composto nella tortiera, distribuire in modo uniforme e creare un piccolo bordo.

Tenere in frigorifero per 1 ora.

Lavare con cura e asciugare la frutta, affettare le susine e le pesche noci. Distribuire la gelatina sulla base della torta e tenerne da parte un paio di cucchiaini. Mettere la frutta sulla torta, sovrapponendo leggermente le fettine. Spennellare la superficie con la gelatina rimasta, dopo averla leggermente intiepidita.

## **Il trasporto del nostro pranzo**

Come trasportare tutte le pietanze, se si mangia fuori casa? Ci si può organizzare con contenitori adeguati e dotati di coperchio. A scelta tra uno grande per ogni preparazione, oppure dei contenitori monoporzione. In tal caso, separare i pezzi di frittata con dei fogli di carta da forno, porzionare la torta tenendola dentro il suo stampo, utilizzare un vassoio di cartoncino come coperchio e avvolgere con carta stagnola per fissarlo.

Il menù per la gita è pronto, non scordate una buona scorta di acqua, preferibile alle bibite zuccherate.

#### **Data di creazione**

10/07/2017

#### **Autore**

rita-mighela