

## NONNA ADA IN CUCINA: zuppe e creme fredde per combattere il caldo

Inviato da Marista Urru  
lunedì 13 luglio 2009

Foto: tartetatin

Per compensare la disidratazione causata dal caldo, oltre che bere di più, aiuta anche nutrirsi con cibi adatti, i liquidi contenuti nelle verdure e nella frutta aiutano, e nutrirsi di questi alimenti impedisce di farci appesantire contribuendo al nostro benessere, queste sono ricette facili, poco costose, il che di questi tempi non guasta, e si prestano ad infinite variazioni che i cuochi in erba come me, se fantasiosi, sapranno trovare.

### Zuppa fredda di lenticchie

Cucinatela con cura e senza fretta, il segreto è tutto lì.

Lenticchie: se possibile usate quelle piccole rossicce di Ponza, comunque lenticchie piccole, pomodoretto, 2 patate piccole, aglio, peperoncino, basilico, prezzemolo, olio.

Mettete a lessare le lenticchie con una carota e nel frattempo preparate il soffritto: poco olio, due o tre pomodori, di cui almeno uno pochissimo maturo, peperoncino, uno spicchio di aglio "vestito", che schiacterete prima di metterlo a soffriggere a fuoco basso, quando l'aglio è dorato potete toglierlo, e mettete a soffriggere e dorare le patate a tocchetti piccoli, cuocetele senza scioglierle, spegnete.

Quando saranno ben cotte

le lenticchie, conservate del loro brodo di cottura quanto basta per una minestra della liquidità che vorrete e versatele nel soffritto, ancora qualche minuto per amalgamare e spegnete. Prima di portare in tavola, quando saranno tiepide, cospargete di prezzemolo e basilico tagliati con le forbici da cucina piccolissimi pezzi, aggiungete un filo di olio crudo.

### Crema di Yogurt e cetrioli

Ottima con le bruschette o servita come zuppa fredda da accompagnare a pane tostato strofinato con fette di limone.

800 gr cetrioli - 400 gr yogurt - 4 cucchiai di prezzemolo tritato, olio, sale, fette di pane casareccio, 1 limone

Togliete la buccia ai cetrioli, tagliateli a metà per lungo metteteli su un piatto e salateli, lasciateli a perdere acqua per 1 ora., poi con uno scovolino estraete dalla polpa 8 palline che metterete da parte, frullate la polpa rimasta con lo yogurt e due cucchiai di olio, versate nella insalatiera e aggiungete le palline di cetriolo, mettete in frigo 1 ora a raffreddare, prima di portare in tavola guarnire con una sottile tritata di prezzemolo, o se la avete, di menta silvestre.

### Peperoni crudi in salsa di melanzane

A me l'hanno servita come antipasto per una cena all'aperto a base di verdure, e mi è piaciuta molto.

500 gr di melanzane, 100 gr di pomodorini, 1 peperone rosso, 1 peperone verde, cipollotti freschi, olio, succo di limone, prezzemolo, sale e pepe.

Scaldare il forno al massimo, intanto lavate ed asciugate le melanzane, avvolgetele in carta di alluminio, quindi infornatele, circa mezza ora e saranno pronte, quindi tolti i cartocci dal forno, sbucciate le melanzane, mettete la polpa in una ciotola in cui aggiungerete sale, pepe, succo di limone o qualche goccia di

aceto di mele, lavorate con il cucchiaino di legno ed un filo d'olio, aggiungete prezzemolo tritato o menta, a piacere. Sbollentate i pomodori per poterli sbucciare, sbucciateli, scolateli, tagliateli a piccoli pezzi, uniteli alla crema che metterete in un recipiente in frigo al fresco. Intanto lavate e tagliate i peperoni crudi a fettine sottili ed anche dei cipollotti freschi, disponete sul piatto, aggiungete una spolverata di capperi e prezzemolo ed un rametto di menta ai bordi del piatto, come abbellimento e profumo, un filo d'olio e mettete in tavola passando la salsa di melanzane a parte in salsiera.

### Zuppa di cetrioli ricotta e cipolla

400 gr di cetrioli, 400 gr di ricotta di mucca, 2 cipolle rosse o  $\frac{3}{4}$  cipollotti freschi, 50 ml di latte scremato o meglio un vasetto di yogurt al naturale, aceto olio, capperi, prezzemolo, sale e pepe.

Sbucciate le cipolle, tagliatele ad anelli sottili, mettetele in una ciotola e copritele con l'aceto, lasciate macerare almeno per tre ore, poi scolatele e lavatele con acqua fredda, asciugatele con carta da cucina, va da se che il procedimento sarà più sbrigativo se invece della cipolla rossa userete una cipolla più leggera.

Sbucciate i cetrioli, tagliateli a cubetti, col passaverdura passateli insieme alle cipolle, versate in un recipiente, sale e pepe, aggiungete la ricotta, mescolate bene e ponete almeno 1 ora in frigo.

Intanto lavate i capperi sotto sale che per questa minestra quelli sotto aceto non vanno bene, lasciateli in ammollo per qualche minuto, lavate tritate il prezzemolo, mettete dell'olio in padella, mettetevi i capperi ben asciugati, cuocete 1 minuto a fiamma viva, intanto aggiungete il prezzemolo alla zuppa e lavoratela con la frusta finchè non è spumosa, sale e pepe, si può guarnire con anelli di cipolla fresca e versare il soffritto con i capperi ed una tritata fresca di prezzemolo, un filo d'olio.