

Nonna Ada in cucina: le insalate di Giugno

Inviato da Marista Urru
venerdì 11 giugno 2010

Le insalate di questa stagione sono ottime e con un poco di fantasia possiamo apprestare piatti che ci faranno evitare la carne, senza doverci appesantire, ma con un poco più di soddisfazione di quella che danno le solite quattro foglie di lattuga nel piatto.

Maccheroncini al cicorino

Il cicorino di questi tempi lo trovate tenero ed in mazzetti , ricco di sali minerali, di ferro e vitamine, mi sa tanto che molti di voi non hanno mai pensato a usarlo come condimento per una bella pasta asciutta .

400 gr cicoria a mazzi tenera, , 300 gr di pomodori perini, un peperoncino, aglio, olio basilico parmigiano grattugiato, sale q.b.

Lavate la cicoria, lessatela per 10 minuti in acqua salata, scolatelo e strizzatelo, tenete da parte acqua di cottura.

In tegame rosolate nell'olio i peperoncini e aglio, saltateci dentro la cicoria a fuoco vivo per 4 minuti, poi aggiungete i pomodorini frullati, salate e continuate a cuocere per 15 minuti a recipiente coperto.

Lessate i maccheroni nell'acqua della cicorietta, scolateli al dente, condite con il sughetto , spolverate di formaggio e guarnite con foglie di basilico.

Lattughe con cipolline

Quattro cespi di lattuga cappuccia non troppo grossi, 12 cipolline fresche, una punta di zucchero, prezzemolo, olio. Pulite i cespi senza sciubarli, togliete il necessario delle foglie esterne, quelle dure o avvizzite o rovinare, lasciate le altre.

Tagliate ogni cespo a metà, lavate in acqua fredda, sgocciolate. Pelate le cipolline, lavatele.

Mettete le lattughe in una casseruola a bordi bassi, disponete sopra le cipolline, cospargete di sale e zucchero, mettete

nella casseruola un mazzetto di prezzemolo raccolto con un filo , che poi toglierete, coprite e cuocete a fiamma viva per qualche minuto, poi riducete il fuoco e lasciate cuocere per circa 1 ora a fuoco basso, togliete il mazzetto di prezzemolo emettete verdure e cipolline su di un piatto da portata, nel tegame fate ridurre il sugo avanzato, versatene sulle verdure, un filo di olio crudo e sono pronte.

Insalata con cicoria e champignon

Potete usare cicoria di Bruxelles o cicoria di Verona (radicchio rosso) , in ogni caso per 4 persone calcolate da 4 o 6 piantine, 4 champignon, 1 avocado, olio, aceto succo di limone , 1 mela, dell’emmental a dadini
Pulite le insalate tagliatele, anche per il lungo se vi piace, poi pulite i funghi e tagliateli per il lungo e fettine non troppo sottili, tagliate l’emmental a stecchini che si accompagnino agli champignon per grandezza, tagliate l’avocado della simile fattura e spessore.
Per condire mescolate aceto con un cucchiaino di senape e olio, ma ottimo è usare la panna liquida ed emulsionare prima di condire.