

Gli editoriali.

Le insalate estive facili e gustose

Scopri come preparare insalate estive fresche e gustose, dei piatti leggeri perfetti sia a pranzo che a cena.

Con il caldo è tempo di mangiare **insalate estive**! Sono piatti semplici, veloci da preparare, freschi e leggeri, insomma perfetti per l'estate. Scopriamo insieme qualche ricetta sfiziosa da provare a pranzo o a cena.

Insalata estiva classica

La regina delle **insalate estive light** è certamente l'**insalata classica**: che sia **verde** o **mista**, per trasformarla da semplice contorno a piatto unico basta **arricchirla** con gli ingredienti che più ci piacciono, ad esempio **rucola, pomodorini, carote, cetrioli, mais, fagioli, verdure sott'olio** oppure **olive nere**. Infine, si può aggiungere anche del **tonno sott'olio**, oppure della **carne in scatola**, o ancora della **mozzarella** o un altro formaggio a tocchetti.



Insalata di farro estiva

L'insalata di farro estiva è un'ottima alternativa alla classica insalata di riso o al cous cous. Il farro è un **cereale buonissimo e ricco di fibre** che si presta a molte preparazioni diverse. In estate è perfetto per queste insalate fresche e leggere, che possono anche essere conservate in frigorifero e consumate il giorno dopo, magari anche fuori casa.

La ricetta più semplice è quella dell'**insalata di farro con le verdure**. Per iniziare, taglia a fettine verdure come **zucchine, melanzane e peperoni** e grigliale su una piastra bollente; una volta pronte e raffreddate, tagliale a pezzettini. Metti a bollire il farro in acqua salata e fallo cuocere **al dente**; nel frattempo taglia dei **pomodorini** a metà e condiscili con del **sale**. In seguito, scola il farro, versalo in una ciotola e lascialo raffreddare; alla fine condiscilo con un filo d'**olio**, poi

aggiungi i pomodorini, le verdure e del **basilico fresco**: mescola il tutto e gusta la tua insalata estiva! Per un piatto più sostanzioso, puoi aggiungere del tonno sott'olio o dei wurstel cotti e poi tagliati a pezzettini.

Insalata di pasta: le ricette estive

Tra le ricette di insalate estive, sempre in alternativa alla classica insalata di riso, puoi preparare un'**insalata di pasta**. Si tratta della **classica pasta fredda** che può essere preparata in tantissimi modi diversi. Il primo passo è cuocere la pasta al dente e poi lasciarla raffreddare; poi si pensa al condimento. Tra le varie ricette, ad esempio, c'è la pasta fredda con **pesto e pomodorini** tagliati a metà, oppure l'insalata di pasta con **pomodorini, olive e capperi**, o con **pomodorini, mozzarella e basilico fresco**, oppure **pomodorini e tonno**, o ancora un mix di questi ingredienti o altri in base ai tuoi gusti!

Insalata di ceci estiva

Le insalate estive possono essere un **piatto unico** se si utilizzano anche ingredienti come ad esempio i **legumi**. L'**insalata di ceci estiva** ne è un esempio: utilizza dei ceci precotti, sciacquali e mettili in una ciotola, dove poi andrai ad aggiungere la **cipolla** tagliata a fettine sottili, le **zucchine** e i **peperoni** tagliati sempre a pezzettini, dei **cetrioli**, dei **pomodorini**, un filo d'**olio**, del **succo di limone**, del **sale** e del **pepe**. Se ti piace, aggiungi del **formaggio a tocchetti**, ad esempio la **feta**, formaggio tipico usato nell'insalata greca. Mescola il tutto e l'insalata sarà pronta.

Insalata di patate estiva

Quella di patate è un'altra delle insalate estive originali e fresche da poter sperimentare in questo periodo. Fai bollire le **patate tagliate a fette** e, a metà cottura, aggiungi anche delle **zucchine** sempre tagliate a fette. Quando sono cotte, scolale e lasciale raffreddare. Nel frattempo, metti a bollire delle **uova** per circa 8 minuti dal momento dell'ebollizione, poi sguscialle e falle raffreddare. Nel frattempo, inizia a comporre la tua insalata: versa in una ciotola le patate e le zucchine lessate, poi aggiungi del **tonno sott'olio sgocciolato**: condisci con **olio e sale** e mescola bene, poi taglia le **uova a metà** e disponile in cima all'insalata come guarnizione. Un'altra ricetta dell'insalata di patate estiva semplice e golosa è questa: fai bollire le patate tagliate a tocchetti, poi scolale e lasciale raffreddare. Condiscile con della **maionese** e del **prezzemolo tritato finemente** e poi lasciale riposare per un po' in frigo; tirale fuori all'incirca una mezz'ora prima di consumarle per riportarle a temperatura ambiente e poi gustale, magari come contorno di un secondo leggero di carne.

Insalata di pollo estiva

L'insalata di pollo è un grande classico dei piatti estivi freddi, perché è un piatto unico gustoso e facile da preparare. Per prepararla, fai dorare in padella delle **cipolle tagliate a fettine sottili** con un filo d'**olio**, del **sale** e del **pepe**. Poi falle raffreddare e tienile da parte; nel frattempo,

taglia il **petto di pollo a listarelle** e cuocilo su una piastra rovente, poi mettilo su un piatto e fallo raffreddare. A quel punto lessa delle **patate**, poi aspetta che si raffreddino e tagliale a tocchetti. A quel punto, non ti resta che comporre la tua insalata, unendo il pollo alle cipolle e alle patate, aggiungendo anche delle **olive nere**, dei tocchetti di **pane tostato** in forno e delle **fettine di limone**, per poi condire il tutto con dell'olio, del sale e del pepe.

Insalata di carne estiva

Oltre alla classica insalata di pollo, è possibile preparare anche delle insalate fresche estive con altri tipi di **carne**, ad esempio con la **vitella**. Prendi una fettina dello spessore di un centimetro, condiscila con **sale e pepe** e falla riposare in frigo per circa 30 minuti, in un piatto coperto con della pellicola per alimenti. In seguito, cuocila su una bistecchiera a fiamma alta per circa 10 minuti, girandola a metà cottura. Quando sarà cotta, avvolgila in un foglio di alluminio per farla raffreddare senza che si indurisca. Una volta raffreddata, tagliala a pezzettini e mettili in una ciotola, dove verrà poi composta l'insalata di carne: aggiungi dei **pomodorini** tagliati a metà, del **radicchio** lavato e tagliato a listarelle, del **prezzemolo** tritato e, se ti piace, anche della **cipolla bianca** tagliata finemente, oppure della **rucola** o dell'**insalata mista** a tuo piacimento. Condisci il tutto con dell'**olio extravergine di oliva**, del **sale** e del **pepe** e l'insalata di carne sarà pronta!