

*Gli editoriali.*

## Idee gustose per il pranzo di Ferragosto: tradizione e sapore in tavola

Scopri come fare una grigliata di pesce perfetta: ecco la guida completa con consigli pratici su pesce, preparazione e cottura alla griglia.

**Ferragosto** è una delle feste più attese dell'estate, simbolo di spensieratezza, sole, vacanze e convivialità. Che si trascorra in città, al mare, in montagna o in campagna, la tradizione vuole che ci si riunisca con amici e parenti per festeggiare insieme con un pranzo ricco e allegro. Il **pranzo di Ferragosto**, infatti, è un appuntamento immancabile: un momento di gioia che profuma di estate, grigliate, piatti freschi e ingredienti di stagione.

Organizzare un pranzo di Ferragosto perfetto significa scegliere piatti che sappiano unire gusto, semplicità e convivialità. Vediamo alcune ricette per conquistare i tuoi ospiti.

### Cosa cucinare per il pranzo di Ferragosto

Quando si pensa a cosa preparare per il pranzo di Ferragosto, la prima cosa da considerare è il luogo in cui si svolgerà: giardino, terrazza, casa al mare o picnic in mezzo alla natura? Ogni contesto può ispirare un menù diverso, ma alcuni principi restano validi ovunque.



Se hai la fortuna di avere un **giardino attrezzato**, il **barbecue** diventa l'alleato perfetto: carne, pesce o verdure grigliate sono ideali per un pranzo informale e saporito. Accompagna il tutto con contorni freschi e colorati come insalate di riso, cous cous o una caprese.

Chi resta in città può puntare su **piatti freddi** che si possono preparare in anticipo: pasta fredda, torte salate, polpettoni e frittate di verdure sono ottime soluzioni da gustare anche a temperatura ambiente.

Per chi festeggia fuori casa, magari con un **picnic**, meglio scegliere ricette pratiche da trasportare e consumare senza bisogno di forchetta e coltello. Panini gourmet, insalate in barattolo, spiedini e frutta fresca sono perfetti per queste occasioni.

Insomma, sia in vacanza che a casa, l'importante è puntare su **ingredienti freschi e di stagione**, privilegiando preparazioni semplici ma d'effetto. Le ricette per pranzo di Ferragosto dovrebbero essere un mix tra tradizione, leggerezza e allegria.

### Ricette per il pranzo di Ferragosto

Ecco 5 proposte di **ricette per il pranzo di Ferragosto** da portare in tavola per sorprendere i tuoi ospiti con gusto e semplicità.

#### Insalata di riso mediterranea

##### Ingredienti:

- 300 g di riso parboiled
- 150 g di tonno sott'olio
- 100 g di olive nere denocciolate
- 150 g di pomodorini
- 100 g di mais dolce
- Basilico fresco, sale, olio extravergine

##### Preparazione:

Cuoci il riso in abbondante acqua salata e scolalo al dente. Lascialo raffreddare completamente. Aggiungi tonno sgocciolato, olive tagliate a rondelle, mais e pomodorini tagliati. Condisci con olio, sale e basilico. Lasciala insaporire in frigo per almeno un'ora prima di servire.

#### Spiedini di pollo e verdure grigliati

##### Ingredienti:

- 500 g di petto di pollo
- 1 zucchina
- 1 peperone giallo
- 1 cipolla rossa
- Olio EVO, rosmarino, pepe, sale

#### **Preparazione:**

Taglia il pollo a cubetti e le verdure a pezzi della stessa dimensione. Infilza alternando carne e verdure sugli spiedini. Condisci con olio, sale, pepe e rosmarino. Griglia per circa 10-12 minuti girando spesso. Servili caldi o tiepidi con una salsa allo yogurt o tzatziki.

#### **Parmigiana di melanzane (fredda o calda)**

#### **Ingredienti:**

- 3 melanzane
- 500 ml di passata di pomodoro
- 200 g di mozzarella
- 80 g di parmigiano grattugiato
- Basilico, olio EVO, sale

#### **Preparazione:**

Affetta le melanzane, grigliale o friggele. Prepara un sugo semplice con olio e passata. In una pirofila fai strati di melanzane, salsa, mozzarella e parmigiano. Inforna a 180°C per 25-30 minuti. Ottima anche il giorno dopo, servita fredda.

#### **Frittata al forno con zucchine e menta**

#### **Ingredienti:**

- 5 uova
- 2 zucchine medie
- 40 g di parmigiano
- Menta fresca, sale, pepe, olio

**Preparazione:**

Grattugia le zucchine e falle saltare in padella. In una ciotola sbatti le uova con formaggio, sale, pepe e menta. Aggiungi le zucchine cotte. Versa il composto in una teglia oliata e cuoci in forno a 180°C per 25-30 minuti. Taglia a cubetti e servi anche fredda.

**Macedonia estiva con menta e lime****Ingredienti:**

- 1 melone
- 2 pesche
- 2 albicocche
- 1 grappolo d'uva
- Succo di 1 lime
- Foglie di menta fresca

**Preparazione:**

Taglia tutta la frutta a cubetti e mettila in una ciotola capiente. Aggiungi il succo di lime e qualche foglia di menta spezzettata. Mescola bene e lascia riposare in frigo per almeno 30 minuti. Perfetta come dessert fresco e leggero.

Le ricette per pranzo di Ferragosto che ti abbiamo proposto sono solo alcuni spunti facili e gustosi per stupire i tuoi ospiti, senza stress e con un occhio alla stagionalità. Scegli ingredienti semplici, preparazioni veloci e non dimenticare il piacere di stare a tavola insieme. Qualunque sia la tua scelta, il segreto di un buon pranzo sta nella condivisione e nell'atmosfera. Buon Ferragosto!