

Idee per il cesto da picnic



Ormai l'estate è alle porte e sicuramente non mancherà l'occasione di fare qualche gita fuori porta e quindi dei pic nic sui prati verdi....

In queste occasioni la domanda è sempre la stessa "Che mettiamo nel cestino del pic nic?"

Ecco allora una raccolta di ricette adatte a riempire il classico cestino da pic nic per trascorrere una bella giornata all'aria aperta senza comunque rinunciare al gusto.

Indice ricette

- Crocchette di riso pag 1
- Hot dog rivisitati pag 2
- Insalata di riso alla menta pag 3
- Plum cake primaverile pag 4
- Quiche caprese pag 5
- Quiche alle verdure primaverili pag 6
- Rotolo di carne ai peperoni pag 7
- Plum cake menta e cioccolato pag 8



Crocchette di riso al forno

Per 4 persone

- 400 gr riso arborio
- 2 uova
- 100 gr parmigiano grattugiato
- 50 gr prezzemolo fresco
- sale e pepe q.b.

Procedimento

- Cuocere il riso in abbondante acqua salata e scolarlo al dente, quindi passarlo sotto l'acqua fredda per bloccarne la cottura e velocizzarne il raffreddamento.
- Una volta che il riso sarà completamente raffreddato aggiungere il parmigiano grattugiato, il prezzemolo tritato finemente e le uova. Regolare di sale e pepe ed impastare fino ad ottenere un composto omogeneo.
- Formare quindi le crocchette da circa 50 gr ciascuna inumidendole con le mani bagnate, questo passaggio è importante per poter ottenere una maggior croccantezza in cottura.
- Una volta formate tutte le crocchette disporle su leccarda ricoperta da carta forno e cospargerle con poco olio quindi cuocerle in forno caldo a 180°C per circa 20 minuti rigirandole a metà cottura, dovranno risultare ben dorate e croccanti.
- Servire in tavola calde come goloso stuzzichino o come piatto completo se accompagnato da un buon contorno.



Hot dog rivisitati

Per circa 10 hot dog

- 500 gr farina 0 rinforzata
- 260 gr acqua
- 12 gr lievito di birra
- 10 gr sale
- 10 gr zucchero
- 20 gr olio EVO
- 20 fette di salamino
- 20 bastoncini di asiago
- gherigli di noci

Procedimento

- Sciogliere il lievito nell'acqua tiepida insieme all'olio e allo zucchero. Versare la farina nella ciotola dell'impastatrice e iniziare ad impastare insieme all'acqua.
- Impastare per circa 3 minuti, dopo di che aggiungere il sale e continuare ad impastare per altri 5 minuti.
- Coprire con pellicola per alimenti e mettere a lievitare in luogo caldo fino al raddoppio del volume, circa 2 ore.
- Al termine della prima lievitazione impastare ancora qualche minuto e rimettere a lievitare, nuovamente coperto da pellicola per alimenti di nuovo fino al raddoppio del volume.
- Terminata anche la seconda lievitazione formare tante palline da circa 80 gr ciascuna, stenderle a forma di rettangolo e farcire con il provolone racchiuso nel salamino, avendo accortezza di adagiare la farcitura esattamente nel centro, richiudere la pasta piegando i lati verso il centro e adagiare su carta forno con la piegatura verso il basso, completare con mezza noce sulla superficie quindi coprire e lasciar lievitare nuovamente fino al raddoppio.
- Spennellare quindi la superficie con olio e cuocere a 200°C per 15 minuti, regolarsi anche a seconda del forno, gli hot dog devono risultare sufficientemente dorati in superficie.



Insalata di riso alla menta

Per 6 persone

- 320 gr riso arborio
- 300 gr mais al naturale
- 150 gr olive nere in salamoia
- 150 gr prosciutto cotto
- 150 gr emmentaller
- 300 gr pomodori sodi
- menta q.b.
- 50 gr olio EVO

Procedimento

- Mettere a cuocere il riso in abbondante acqua salata e scolarlo al dente. Mentre il riso cuoce preparare il condimento
- Sgocciolare il mais e versarlo in una grossa insalatiera, sgocciolare le olive e tagliarle a rondelle quindi unirle al mais. Tagliare a dadini il prosciutto e l'emmentaller quindi unirlo alle verdure, unire l'olio e le foglioline di menta e lasciar insaporire.
- Nel frattempo lavare e asciugare i pomodori che andranno tagliati a dadini ed eliminare eventuali semi quindi unirli al resto del condimento.
- Appena il riso sarà cotto passarlo qualche istante sotto l'acqua fredda corrente in modo da bloccarne la cottura e unirlo al condimento dell'insalatiera. se necessario regolare di sale mescolare bene per condire tutto il riso.
- Servire in tavola subito o far riposare per almeno mezz'ora in modo che i sapori si amalgamino bene.



Plum cake primaverile

Per 4 persone

- 400 gr farina 0
- 3 uova
- 1 bustina lievito per torte salate
- 100 gr burro a temperatura ambiente
- 300 gr carote
- 300 gr zucchine
- 1 scorza di limone grattugiata
- sale q.b
- 20 gr olio EVO

Procedimento

- Lavare e tagliare le carote e le zucchine a dadini quindi scottarle in abbondante acqua salata per 2 minuti, quindi scolarla e condirla con l'olio.
- Con un frullatore, ancora meglio con l'impastatrice con gancio a foglia, sbattere le uova con il burro ammorbidito e un pizzico di sale e la buccia del limone grattugiata, aggiungere quindi la farina setacciate con il lievito ed amalgamare il tutto fino ad ottener un composto sodo e omogeneo. Aggiungere ora le verdure e amalgamare per bene.
- Versare il composto nello stampo da plum cake imburrrato e infarinato e cuocere in forno già a 200°C per 35-40 minuti, fare sempre la prova stecchino.
- Una volta cotto far intiepidire prima di sformare e tagliare a fette e servire in tavola.



Quiche caprese

Per 6 persone

- 320 gr pasta sfoglia
- 250 gr pomodorini pachino
- 200 gr panna fresca
- 200 gr formaggio spalmabile fresco
- 4 uova
- 150 gr provola da latte
- sale, pepe, origano q.b.

Procedimento

- Foderare una tortiera del diametro di 28 cm una teglia adatta alla cottura al forno e adagiare al suo interno la pasta sfoglia.
- In una ciotola amalgamare la panna e il formaggio spalmabile, unire quindi le uova leggermente sbattute e la provola tagliata a cubetti.
- Regolare di sale, pepe e origano quindi versare all'interno della pasta sfoglia.
- Adagiare sopra la crema di formaggio i pomodorini tagliati a metà con la parte interna verso l'alto e richiudere i bordi della sfoglia verso l'interno.
- Cuocere la quiche caprese in forno già a 200°C per circa 20-25 minuti, lasciar raffreddare quindi servire tiepida.



Quiche alle verdure primaverili

Per 6 persone

- 320 gr pasta sfoglia
- 200 gr panna fresca
- 200 gr formaggio spalmabile fresco
- 4 uova
- 200 gr patate
- 200 gr zucchine
- 200 gr cipolle
- 50 gr olio EVO
- sale e pepe q.b.

Procedimento

- Con la carta forno foderare una stampo con diametro 28 cm e adagiare all'interno la pasta sfoglia.
- Grattugiare grossolanamente le verdure quindi in una padella antiaderente soffriggerle con l'olio e regolare di sale e pepe. Lasciarle poi da parte per farle raffreddare.
- Nel frattempo preparare la crema amalgamando la panna al formaggio spalmabile e unire le uova leggermente sbattute. Appena le verdure saranno fredde aggiungerle alla crema e versare il tutto al centro della pasta sfoglia.
- Richiudere i bordi della pasta sfoglia verso l'interno e far cuocere in forno già a 200° C per circa 20-25 minuti, la superficie deve dorare in modo uniforme.



Rotolo di carne e peperoni

Per 4 persone

- 320 gr pasta sfoglia
- 200 gr peperone dolce
- 1 cipollotto
- 200 gr macinato di vitello magro
- 20 gr olio EVO
- sale e pepe q.b.

Procedimento

- Lavare il peperone e tagliarlo a dadini eliminando con cura i semi quindi , lasciarlo da parte e affettare finemente il cipollotto.
- In una pentola dal fondo spesso e i bordi bassi scaldare l'olio e rosolare le verdure per un paio di minuti.
- Aggiungere quindi la carne e far insaporire, regolare di sale e pepe portare a cottura continuando a mescolare e lasciar quindi raffreddare.
- Una volta raffreddata la carne stendere la pasta sfoglia e adagiare il preparato di carne e peperoni al centro della sfoglia, chiudere quindi rigirando su se stessa e sigillare i bordi.
- Adagiare il rotolo su della carta forno e cuocere in forno già a 180°C per circa 20 minuti, la sfoglia dovrà risultare dorata in superficie. Appena cotto il rotolo va fatto riposare qualche minuto prima di tagliarlo a fette per evitare che si sgretoli durante il taglio.
- Servire ancora caldo come gustoso secondo piatto oppure tiepido/freddo come sfizioso finger food.



Plum cake menta e cioccolato

Per uno stampo 10*30

- 275 gr farina
- 250 gr zucchero
- 100 ml sciroppo di menta
- 400 gr yogurt fresco magro
- 1 bustina lievito per dolci
- 200 gr gocce di cioccolato

Procedimento

- Setacciare insieme tutti gli ingredienti secchi, fatta eccezione per le gocce di cioccolato.
- Amalgamare lo sciroppo di menta con lo yogurt, unire quindi poco per volta al mix di polveri e amalgamare con cura per evitare la formazione di grumi.
- Una volta ottenuto un composto omogeneo aggiungere le gocce di cioccolato e amalgamare bene.
- Versare il composto nello stampo da plum cake di silicone e cuocere in forno già 160 °C per 40 minuti circa, fare sempre la prova stecchino per controllare la cottura.