

PRIMI PIATTI SEMPLICI VELOCI E FACILI DA PREPARARE (5 RICETTE DI PRIMI PIATTI)

Primi Piatti Estivi – In ogni stagione si cambia il modo di mangiare, ma le stagioni calde ci spingono indubbiamente alla ricerca dei ingredienti leggeri, soprattutto verdure di stagione e pesce. Anche con pochi condimenti possiamo liberare la fantasia e viziare il nostro palato preparando gustosissime ricette per qualsiasi occasione. Non potranno di certo mancare le classiche preparazioni di sempre, ma lasciamo trovare spazio anche alle più stravaganti e laboriose ricette, che appunto con il bel tempo abbiamo la possibilità di fare. D'altra parte l'estate è la stagione di saporite verdure e caldi profumi dell'orto, quindi perché non approfittare di questa abbondante esplosione di natura, seguendo una dieta variata, leggera e soprattutto salutare? Possiamo usare questo periodo per disintossicare il nostro organismo con tanto gusto e fantasia. Alcune ricette possono richiedere un maggior impegno, ma come ci insegna la cucina Italiana, con una parte di esse è possibile creare piatti appetitosi con semplicità e velocità. Ecco alcuni esempi e ricette di primi piatti per nulla complicati che vi stupiranno con la loro essenzialità. Allora: andiamo a fare la spesa prendendo solo prodotti di stagione, possibilmente del territorio locale, che ci garantisce la freschezza delle materie prime e partiamo per la prima ricetta.

5 Ricette per i primi piatti estivi:

SPAGHETTI AI CILIEGINI

Serviamo oggi la semplicità totale. Prepareremo di sicuro uno dei piatti preferiti nella cucina Italiana, adoperando quello che oggi l'ortaggio certamente più coltivato e consumato in Italia. Frutto di una pianta originaria dell'America Latina, il pomodoro negli anni si è unito in maniera indelebile alla cucina Italiana in particolar modo si accompagna squisitamente sulla pasta sia essa [pasta](#) fresca che [pasta](#) secca. E questa è una delle tante varianti.

Ingredienti:

[Pasta](#) secca tipo spaghetti

Pomodorini ciliegia

Aglio

Cipollotto

Prezzemolo

Origano

Vino bianco secco

Olio extravergine

Sale, pepe

Preparazione:

Laviamo i pomodorini e li tagliamo a metà. Li faremo cuocere in una padella con l'olio e l'aglio. Dopo un po' profumeremo con prezzemolo tritato e elimineremo aglio. La cottura in tanto procederà per qualche altro minuto. Aggiungiamo all'acqua di cottura un po' di origano tritato, il cipollotto pulito e lavato e il vino bianco e portiamo tutto a bollitura. A questo punto caliamo la [pasta](#) e lessiamo al dente. Una volta scolata la [pasta](#), mettiamola nella padella del condimento eliminando il cipollotto. Faremo saltare la pasta per qualche istante a fuoco vivo aggiungendo una abbondante manciata di pepe. Serviamo sui piatti scaldati e gustiamoci questo bel primo di [pasta](#) che esalta il sapore dell'estate. Buon Appetito.

MELANZANE ALLA PARMIGIANA

Impareremo qui come preparare il famoso piatto emiliano delle melanzane alla parmigiana, cosa ben distinta dalla parmigiana di melanzane, tradizionale piatto napoletano. Il piatto non sarà leggerissimo a causa dell'uso abbondante di olio e burro, ma è decisamente gustoso e da provare. Diamo un'occhiata agli ingredienti necessari.

Ingredienti per 4 persone

500 grammi circa di melanzane grandi

1 cipolla

2 manciate abbondanti di parmigiano grattugiato

1 bicchiere di salsa di pomodoro

Burro q.b.

Brodo vegetale q.b.

Olio d'oliva extra vergine q.b.

sale e pepe q.b.

Preparazione

Pulite per bene le melanzane, lavatele ed affettatele abbastanza spesse.

Scottiamo le melanzane per 5 minuti in acqua bollente e salata, dopodiché le scoliamo e le mettiamo ad asciugare su un canovaccio.

Tritiamo la cipolla e facciamola rosolare con burro e olio. Una volta imbiandita la cipolla, versiamo la salsa di

pomodoro e le melanzane. Facciamo cuocere per 30 minuti, bagnando con del brodo vegetale di tanto in tanto.

Ora ricopriamo le melanzane con abbondante parmigiano grattugiato e servite subito.

POLENTA

Anche con la polenta abbiamo svariate possibilità di preparare un primo piatto o un piccolo antipasto accostando questa deliziosa base con i più svariati sughi. La possiamo infatti condire con ragù e intingoli a base di

verdure, di carne e di pesce . Quindi spazio alla fantasia ma vediamo ora come preparare una buona polenta?

Ingredienti:

Farina di mais (bianca indicata per pesce, gialla per carni in genere)

Acqua

Sale

Olio extravergine d'oliva

Procedimento:

Una volta la preparazione della Polenta richiedeva una cottura nel caminetto. Oggi noi la prepariamo sul fornello a gas e a sentire gli anziani, non è proprio la stessa cosa. Per prima cosa, per la cottura della polenta conviene usare un paiolo di rame dal fondo spesso e ben ricurvo e preferibilmente vecchio e ricoperto di caligine, in modo da tenere ben rinchiuso dentro la polenta il calore del fuoco. Il fuoco deve essere ben deciso. Quello ideale sarebbe quello di legna: vigoroso ma non troppo altrimenti la polenta prende odore di fumo; robusto ma non troppo perché potrebbero formarsi grumi di farina malcotta. Per ogni litro d'acqua calcolare: 300 grammi di farina di mais per una polenta soda, 250 grammi per una polenta di media consistenza, 200 grammi per una polenta molto tenera, sale. La stagionatura è requisito essenziale per una polenta di qualità. Occorre che la farina sia fresca, ossia macinata da poco

tempo, in media non deve superare i venti giorni, altrimenti non lega bene.

Molto buona è la polenta nuova

ossia quella ricavata dal mais appena maturato. Per quanto riguarda la sfarinatura del mais ci si regola così:

farina più grossa per polente più consistenti da fare fritte o in graticola (abbrustolite); farine più fini per una

polenta da servire subito con ragù o con condimenti vari. In generale si preferisce una polenta più

consistente nelle zone di montagna, anche perché in queste zone spesso sostituisce in tutto o in parte il

pane. Poi, man mano che si scende verso la pianura, solitamente più ricca in ingredienti di accompagnamento,

la polenta si fa' più tenera, in modo che possa sposarsi meglio ai condimenti. In tutti i casi vanno

aggiunti all'acqua circa 12 grammi di sale per ogni litro di acqua. Quando l'acqua comincia a bollire, si

comincia a buttare la farina, spolverandola a pioggia con la mano sinistra e con gesti larghi. Intanto la mano

destra mescola e rimescola in modo che la farina sia distribuita bene senza fare grumi. La lavorazione si farà

sempre più faticosa man mano che la polenta si avvicina al punto di cottura e prevede il costante

mescolamento in senso orario e alternato ogni tanto da precisi movimenti trasversali. Importante è evitare la formazione dei fastidiosi grumi. Per evitare questo inconveniente, si potrà in un primo momento usare per mescolare la frusta (quella che serve a preparare la frittata) per passare poi alla mescola, il lungo bastone o mestolo di legno robusto se non si possiede la lunga statola adatta. Si gira per una ventina di minuti, senza interruzione poi, si comincia ad aggiungere altri mestoli di acqua bollente ed a spolverare altri pugnetti di farina fine e meno fine. Si continua così per altri quaranta minuti almeno, finché la polenta non si stacchi dalle pareti della pentola. Quando la polenta è ben cotta, alzate la fiamma ancora un po'; poi battete la pentola sul fondo, perché la polenta si accomodi bene, e infine con un gesto ben deciso, versate con destrezza la polenta sopra un tagliere di legno, lasciate raffreddare per qualche minuto e servite tagliandola a fette con un filo da cucito. Se preferite a metà cottura aggiungete un cucchiaino di olio extravergine d'oliva o un mezzo bicchiere di latte.

RISOTTO ALLA CHIOGGIOTTA

Ingredienti:

Riso Perboild
Vongole veraci fresche
Radicchio di Chioggia
Brodo vegetale
Brodo di vongole
Vino bianco secco
1 cipolla bianca
1 noce di burro
1 cucchiaino di grana padano
Sale, pepe, olio extravergine d'oliva

Preparazione:

Prepariamo subito un trito di cipolla e una volta rosolata con l'olio aggiungiamo le vongole. Sfumiamo con del vino bianco. Inseriamo il riso e facciamo tostare. Aggiungiamo il brodo di vongole e cominciamo la cottura a fuoco vivace andando a mettere il brodo vegetale piano - piano per tenere sempre ben inumidito il risotto. A metà cottura aggiungiamo il radicchio di Chioggia ben tritato e proseguiamo tenendo ben mischiato il tutto. A fine cottura togliamo dal fuoco e mantechiamo con il burro e il grana grattugiato

fresco. Aggiustiamo di sale e di pepe e impattiamo con un ultimo filo di olio extra vergine d'oliva.

CROSTONI ALLA GRANCREMA DI CARCIOFI

Ingredienti:

Crema di cuore di carciofi in olio extravergine d'oliva

Olio extravergine d'oliva

6 fette di pane toscano

6 fette di scamorza di affumicata

6 fette di speck

Preparazione:

In una padella con un po' di olio extra vergine tostiamo delicatamente le fette di pane, distribuiamo poi la crema di carciofi sulle fette e aggiungiamo la scamorza affumicata. Andremo quindi a gratinare in forno per pochi minuti.

Una volta tolte, completeremo la guarnizione dei crostoni con lo speck .

Serviremo subito con buon bicchiere di vino.

buon appetito con i nostri primi piatti consigliati

Redazione a cura di [Vicentia macchine per pasta](http://www.vicentia.net/)

se vuoi vieni a visitarci

<http://www.vicentia.net/>