

# PRIMI PIATTI FREDDI

## CINQUE RICETTE SEMPLICI E VELOCI DA PREPARARE

**primi piatti freddi** – Caldo, sole, afa, chi ha voglia di cucinare? La stagione estiva ci impone dei ritmi diversi dal resto dell'anno. Ci viene naturale desiderare dei piatti, che, oltre ad apportare tutti gli ingredienti che il nostro fisico ha bisogno in queste condizioni di caldo anche delle pietanze che ci rinfreschino e siano altamente digeribili. In questa parte dell'anno, il nostro fisico rifiuta tutte quelle attività, che durante gli altri mesi risultano di più facile esecuzione. In questo periodo infatti, a causa dell'afa ci risulta pesante non solo cucinare ma a dirittura [mangiare](#). Partiamo con questo percorso culinario che ci potrà essere utile in quei caldi giorni di canicola, quando non si ha voglia di mangiare e figuriamoci di dover cucinare. Sugeriremo di seguito delle ricette di piatti freddi che ci permetteranno di apportare tutte gli ingredienti, indispensabili nella nostra alimentazione, senza la seccatura di creare caldo su caldo sui fornelli. Fortunatamente la natura e la stagione ci aiuta offrendoci i più saporiti prodotti dell'orto dell'anno. Con questa inesauribile fonte di materie prime stagionali, non ci sarà difficile creare ricette fresche, fredde, dissetanti. Il surplus di vitamine e di antiossidanti che ci forniscono queste delizie di stagione saranno un toccasana veramente apprezzato dal nostro fisico. Dobbiamo quindi intendere, che i primi piatti freddi non sono una seconda scelta rispetto alle preparazioni tradizionali, ma sono un da considerarsi una vera e propria filosofia nella vera e propria cucina mediterranea.

### 5 Ricette per i [primi piatti](#) freddi:

#### PEPERONATA DEL CONTADINO

Forse questa è la ricetta che più accomuna l'Italia intera - peperonata al nord – caponata al sud : nomi diversi, ma risultato non cambia, una vera delizia a portata di tutti. Il bello di questo primo è piatto freddo e che può essere servito sia, caldo, tiepido o a temperatura ambiente, come spuntino, con un bel pezzo di pane e un buon bicchiere di vino.

Ingredienti:

melanzane

sedano

peroni

cipolle

carote  
pomodori  
aglio  
sale, pepe, olio extravergine d'oliva  
basilico

Preparazione:

Facciamo bollire per alcuni minuti le melanzane in acqua salata. Scoliamole e facciamole raffreddare. In un'altra padella con dell'acqua bollente scottiamo i pomodori, peliamoli e lasciamoli raffreddare. In una pentola abbastanza alta con filo d'olio rosoliamo tutto il resto dei ingredienti. Una volta rosolati, togliamoli dal fuoco e lasciamo raffreddare anche questi. In una padella scaldiamo dell'olio con un po' di aglio e buttiamo tutte quante le nostre verdure, precedentemente bollite e raffreddate. Togliamo l'aglio e facciamo rosolare a fuoco vivace, saliamo e pepiamo. Aggiungiamo di seguito il basilico e continuiamo la rosolatura. Una volta ultimata la cottura, serviamo appunto alla temperatura desiderata aggiungendo alla fine sempre un po' di olio extravergine a crudo, che completerà il sapore del piatto.

## **PASTA FRESCA FREDDA ALLO ZAFFERANO**

Ricetta che ben si presta a tutti i periodi dell'anno, calda in inverno, fredda d'estate, perché non aggiungerla alle nostre ricette preferite?

Ingredienti:

[pasta](#) fresca tipo farfalle  
zafferano in polvere  
sale, pepe  
cipolla  
prezzemolo fresco  
brodo vegetale  
olio extravergine d'oliva

Preparazione:

Facciamo un bel soffritto di cipolle, rosolate particolarmente bene sul fuoco moderato. Sciogliamo una bustina di zafferano in una tazza di brodo vegetale caldo, aggiungiamo il pepe. Versiamo questo composto nel soffritto di cipolle e lasciamo restringere. Cuciniamo la pasta fresca nel formato di farfalla bene al dente, scoliamo e aggiungiamo al composto. Spadelliamo per alcuni istanti e aggiungiamo una manciata di prezzemolo fresco. Serviamo subito caldo, o a piacere aspettiamo un po' che si raffreddi e serviamo come un primo piatto freddo.

## **FUSILLI ALLA PESCATORA (VERSIONE FAST)**

Un primo piatto freddo velocissimo da realizzare, quasi banale nella sua preparazione, ma di sicuro successo anche con gli ospiti più esigenti. Piatto estivo, particolarmente indicato nei periodi di vacanza, quando la spiaggia ci lascia poco tempo per metterci ai fornelli.

Ingredienti:

Insalata di mare sott'olio

Pasta fresca tipo fusilli

Pomodori tipo pachino

Prezzemolo

Sale, pepe, olio extravergine d'oliva

Preparazione:

Procuriamoci una buona insalata di mare sott'olio dal nostro pescivendolo di fiducia. Laviamo qualche pomodorino e tagliamo in 4 parti. Lessiamo nell'acqua salata la nostra pasta e scoliamola bene al dente. Aggiungiamo la nostra insalata di mare bene scollata da tutto l'olio in eccesso. Mescoliamo aggiungendo i quarti di pomodoro pachino, lasciamo raffreddare per qualche minuto (circa 30) e impiattiamo il tutto. Cospargiamo i vari piatti con del prezzemolo tritato, pepiamo a mulinello ed aggiungiamo un filo di olio extravergine d'oliva accompagnato da un buon vino bianco ghiacciato, crediamo si possa raggiungere un piccolo paradiso. Buon appetito.

## **INSALATA DI POLLO FREDDA ALLA RICCA**

Per questo sempre verde primo piatto freddo che immancabilmente ci viene voglia di assaggiare in certi periodi dell'anno, una versione particolarmente farcita, che farà la gioia dei nostri invitati.

Ingredienti:

pollo allo spiedo disossato freddo (da frigo)

pecorino romano stagionato

olive verdi ripiene al peperone

capperi sotto aceto

carote sotto aceto (giardiniera) o insalata capricciosa (sempre sotto aceto)

insalata gentile

glassa balsamica

rucola

tarallini al seme di finocchio

aceto agrodolce

salamoia, pepe, olio extravergine d'oliva

Preparazione:

Prendiamo il pollo già disossato e tagliato a pezzettini e mettiamolo in una terrina, insaporiamolo con la salamoia e un filo d'olio extravergine. In una insalatiera prepariamo insalata gentile lavata e tagliata, aggiungiamo le olive, i capperi, il pecorino(a dadini o a striscioline). Aggiungiamo le carotine e una volta condita con olio, aceto, sale e pepe, la rucola e i tarallini, il pollo precedentemente condito. Mescoliamo leggermente per un attimo e impiattiamo con una guarnizione di glassa balsamica disposta magari a quadrato. Auguriamo buon appetito e una fresca giornata.

## **FUORI PASTO DI TEGOLINE**

In estate, quando il caldo si fa più torrido non sempre si ha la voglia di rispettare i classici orari del pasto. Ecco una ricetta facile e veloce, "spacca fame" e decisamente light, da consumarsi ogni volta che si crea un languorino nello stomaco.

Ingredienti:

tegoline fresche dell'orto

sale, pepe

olio extravergine

semolino di grano duro

Preparazione:

Prima di tutto lessiamo le nostre tegoline in acqua salata e bollente. Scoliamole bene al dente e lasciamole raffreddare. Condiamole con un filo di olio extravergine. Impaniamole con il semolino. In una capiente padella antiaderente già calda, uniamo la nostra preparazione e facciamo dorare finché la nostra semola di impanatura non sarà particolarmente dorata. Saliamo, pepiamo e togliamo dal fuoco. Lasciamo raffreddare e serviamo con buon vino bianco frizzante. Questa ricetta si può considerare come un primo piatto, uno stuzzichino oppure da proporre con un aperitivo in compagnia.

Molte altre ricette sono disponibili sul sito <http://www.vicentia.net> [Macchine per pasta](#)