CREME, VELLUTATE & co.

“UN MESE, UN PIATTO UNA STORIA….”

CREME, VELLUTATE & co.

LUGLIO

Nonostante spesso si pensi diversamente, anche l’estate è la stagione giusta per proporre ricette di creme o vellutate o simili, naturalmente da servire fredde.

Quelle che vi propongo questo mese sanno di sole, spezie e colori; le possiamo utilizzare come un primo piatto o come stuzzicanti aperitivi da servire in ciotoline dalle forme più svariate.

Con la scusa di voler coccolare un po’ un’amica con temporanee difficoltà nella masticazione, un pomeriggio di ispirazione mi ha portato a preparare queste quattro golosità a base di verdure , spezie e erbette profumate.

Non lasciatevi spaventare dal numero, sono semplicissime da fare e non richiedono ore e ore di preparativi.

Questa volta passerò direttamente al procedimento in cui inserirò un accenno di dosi.

PAPPA AL POMODORO:

Preparate un sugo di pomodoro classico, con olio, aglio, pelati, sale e basilico. Lasciate cuocere per circa 15 minuti

in modo piuttosto veloce, aggiungere dei pezzi di pane raffermo, possibilmente sciapo, e dopo 5 minuti spegnere il fuoco. Lasciar raffreddare e ogni tanto girare energicamente con una paletta di legno cercando di sminuzzare il pane il più possibile. Terminare con una passata veloce del frullatore ad immersione lasciando il composto abbastanza grezzo. Ultimare con un giro di olio a crudo e basilico fresco spezzettato con le dita.

Servite a temperatura ambiente o fredda in ciotoline o shots

HUMMUS DI CECI:

In un robot versate dei ceci lessi o in scatola dopo averne scolato il liquido, condite con sale, pepe, aglio, succo di limone, prezzemolo, tahina e un po' di curry. Azionate il frullatore aggiungendo olio di semi di sesamo fino a rendere il tutto cremoso.

La tahina è una crema di semi di sesamo che si reperisce facilmente nei grandi supermercati, nel caso non la trovaste sopperite aggiungendo agli ingredienti elencati dei semi di sesamo che avrete leggermente tostato in padella con un filo d'olio.

Servite freddo accompagnando con delle cruditè o dei crostini di pane.

Se gradite il piccante potete spolverare l'hummus con un po' di paprika.

MELANZANE AL FORNO:

Usate per questa preparazione delle melanzane scure piuttosto “cicciotte”, lavatele, bucherellatele con la forchetta e appoggiatele sulla placca del forno. Cuocete a 200° per circa 30/40 minuti o fin quando si sono completamente ammosciate. Abbiate cura di girarle ogni tanto. A cottura ultimata sfornatele e lasciatele intiepidire; poi spellatele e riducetele in pezzi stracciandole con le mani. Conditele con aglio tritato, sale, pepe, olio extravergine, un po’ di aceto di vino e dell’origano fresco o meglio della mentuccia.

Servitele fredde di frigorifero da sole o appoggiandole sul pane bruscato.

VELLUTATA DI ZUCCHINE:

In una pentola dai bordi alti mettete le zucchine a pezzi, una o due patate, della cipolla tagliata, sale, olio e un po’ di acqua fino ad arrivare ad 1/2 . Mettete il coperchio e cuocete finché diventi tutto tenero, le patate ci metteranno di più quindi tagliatele in pezzi più piccoli rispetto alle zucchine. Alla fine della cottura frullate tutto con il mixer ad immersione fino ad ottenere una vellutata molto liscia, se pensate che l’acqua sia troppa, levatene un po’ prima di frullare, si fa sempre in tempo a riaggiungerla.

Servite fredda in ciotoline bianche con dei piccoli dadini di pane abbrustoliti in forno oppure un po’ di panna vegetale per darle delle venature bianche e soddisfare così anche la vista.