

MENÙ D'ESTATE



MENÙ D'ESTATE DA PREPARARE IN ANTICIPO

Ecco qualche idea per preparare in anticipo un delizioso menù estivo con prodotti di stagione e poter approfittare dei vostri ospiti senza stress!



Il menù che ho scelto prevede un antipasto, un primo piatto e un dolce:

- Bicchierini con straciatella, melone e prosciutto crudo
- Lasagne alle zucchini e basilico
- Panna cotta allo yogurt con frutti di bosco

Le lasagne e la panna cotta si preparano il giorno prima, mentre i bicchierini si assemblano un paio d'ore prima e si conservano in frigo. Potete anche preparare le palline di melone il giorno prima e conservarle in un contenitore a chiusura ermetica in frigorifero.

COME ORGANIZZARSI:

Il giorno prima preparare le lasagne e la panna cotta.
Due ore prima preparare i bicchierini per l'antipasto.

BICCHIERINI CON STRACCIATELLA, MELONE E PROSCIUTTO CRUDO



Ingredienti **per 6 bicchieri:** 250 g di stracciatella di mozzarella, 1/2 melone, 3 fette di prosciutto crudo di San Daniele, pepe nero, olio extravergine d'oliva, 3 foglie di basilico fresco.

Suddividete la stracciatella nei bicchieri. Ricavate 12 palline di melone usando l'apposito scavino, tagliate ogni fetta di prosciutto in 4. Infilate su ogni forchettina di legno (o spiedino) un po' di prosciutto crudo e una pallina di melone. Sistemate due forchettine per bicchiere, condite con del pepe nero, del basilico tritato e un filo d'olio.

LASAGNE CON ZUCCHINE E BASILICO



Buono a sapersi: la mia teglia misura circa 20 x 30 cm. Potete preparare le lasagne il giorno prima e conservarle in frigorifero. Si possono anche congelare.

Ingredienti **per 4/6 persone:** 1 cipollotto, 8 zucchine di media grandezza, 250 g di formaggio fresco (o stracchino), una dozzina di foglie di basilico, 4 cucchiari di Parmigiano Reggiano grattugiato, olio extravergine d'oliva, sale e pepe, 250 g di sfoglia per lasagne (io uso le Sfogliavelo di Giovanni Rana).

Mondate le zucchine e tagliatele a rondelle sottili aiutandovi con una mandolina. Lavate e affettate finemente il cipollotto, compreso il gambo. Fatelo rosolare a fiamma dolce in una padella con due cucchiari di olio, aggiungete le zucchine e fatele cuocere a fiamma moderata per 7 minuti con il coperchio, poi salate e pepate e proseguite senza coperchio per altri 7 minuti o finché non saranno morbide e un po' rosolate.

LASAGNE CON ZUCCHINE E BASILICO



Ingredienti **per la besciamella:** 500 ml di latte, noce moscata, sale grosso, 50 g di burro, 50 g di farina.

Scaldate il latte con un pizzico di sale grosso e di noce moscata. In un'altra pentola fate sciogliere il burro, quindi aggiungete la farina setacciata in una sola volta e mescolate con una frusta per circa 5 minuti, su fiamma media. Aggiungete il latte caldo e mescolate finché la besciamella non si addensa. Accendete il forno a 200 °C e grattugiate il formaggio fresco con una grattugia a fori grossi. Trasferite la besciamella nel frullatore con poco meno della metà delle zucchine cotte, due cucchiaini di formaggio grattugiato e le foglie di basilico. Frullate fino a ottenere una crema omogenea, stendetene un cucchiaino o due sul fondo della teglia, poi coprite con due fogli di pasta per lasagne, proseguite con uno strato di crema di zucchini, qualche rondella di zuccina, una spolverata di Parmigiano Reggiano e un terzo di formaggio fresco grattugiato (oppure qualche fiocchetto di stracchino). Ricoprite con due fogli di pasta fresca, uno strato abbondante di besciamella alle zucchine e formaggio fresco. terminate con altri due fogli di pasta, la besciamella rimanente e il formaggio mescolato al Parmigiano. Aggiungete un filo d'olio e una spolverata di pepe. Cuocete nel forno caldo per circa 25 minuti. Sfornate e lasciate riposare per almeno 10 minuti prima di servire.

PANNA COTTA ALLO YOGURT CON FRUTTI DI BOSCO



Ingredienti **per 6 persone:** 600 ml di panna fresca, 200 g di yogurt bianco al naturale, 60 g di zucchero, 1/2 baccello di vaniglia, 6 g di gelatina alimentare in fogli.

Mettete in ammollo la gelatina in acqua fredda. Scaldate la panna con lo yogurt, lo zucchero e il baccello di vaniglia: quando sta per raggiungere il bollore incorporate la gelatina strizzata e mescolate bene. Filtrate la panna cotta e suddividetela nei bicchieri. Mettete in frigorifero per almeno 4 ore.

Ingredienti **per la macedonia di frutti di bosco:** 6 fragole medie, 18 lamponi, 18 mirtilli, 1 cucchiaino raso di zucchero.

Lavate e tamponate delicatamente i frutti di bosco. Tagliate le fragole in 4 e i lamponi a metà. Mescolate la frutta con lo zucchero e lasciate riposare. Prima di servire suddividete la frutta nei bicchieri.