

4 RICETTE ... ESTIVE !

Oggi la cucina di WikiParky vi propone quattro piatti decisamente molto gustosi:

- **RISOTTO ALLA LATTUGA.**
- **SFORMATO DI PISELLI.**
- **PEPERONI RIPIENI D'ESTATE**
- **TORTA ALLE PESCHE E LAMPONI**



RISOTTO ALLA LATTUGA.

Ricetta tratta da: [Ricetta Risotto alla lattuga - Cucchiaino d'Argento](#)

INGREDIENTI PER 4 PORZIONI:

- 320 g di riso Carnaroli o Arborio.
- 1 lt di brodo vegetale.
- 1 dl e ½ di vino bianco secco.
- 1 piccola lattuga romana.
- 90 g di burro.
- 70 g di Grana Padano grattugiato.
- 2 dl di panna.
- 2 tuorli.
- 2 cucchiaini di cipolla tritata.
- Sale q.b.
- Pepe q.b.



Per una versione “Parky”, sostituire la panna con besciamella vegetale preparata con bevanda di farro o avena e farina tipo 1 e 2, al posto delle uova 2 cucchiaini di curcuma e al posto del formaggio Grana usare il pangrattato.

COME PROCEDERE...

PROCEDIMENTO:

- In una casseruola lasciate fondere 60 grammi di burro, aggiungete il riso e la cipolla tritatissima, mescolate, fate assorbire il condimento, spruzzate il vino e lasciatelo evaporare.
- Quindi unite la lattuga tagliata a listarelle, mescolate e, aggiungendo poco brodo caldo alla volta, portate il riso a cottura in 15 minuti.
- Ritirate il risotto dal fuoco, regolate il sale, mantecatelo con il restante burro e Grana Padano grattugiato. Pepate macinando al momento e poi amalgamate al riso i due tuorli ben mescolati con la panna, fate riposare 2 minuti.





SFORMATO DI PISELLI.

Ricetta tratta da: [Ricetta Sformato di piselli - Cucchiaino d'Argento](#)

INGREDIENTI PER 4 PORZIONI:

- 400 g di piselli lessati.
- 200 g di Grana Padano grattugiato.
- 100 g di formaggio tipo robiola.
- 3 tuorli.
- 1 albume.
- Burro q.b.
- Sale q.b.
- Pepe q.b.

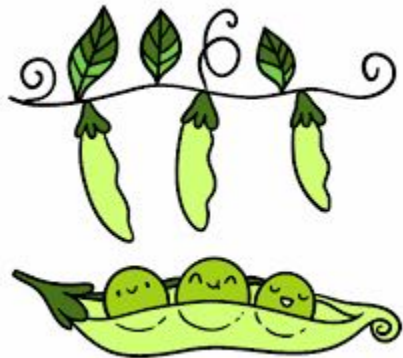


Per una versione “Parky”, sostituire il formaggio Grana con grattugiato di mandorle e la robiola con la besciamella vegetale piuttosto densa, tenere solo 1 uovo. Se le proteine dei piselli sono tollerate consumare il piatto a pranzo, altrimenti a cena.

COME PROCEDERE...

PROCEDIMENTO:

- Preriscaldate il forno a 200°. Imburrate uno stampo rotondo oppure della forma che preferite.
- Frullate i piselli con il formaggio, i tuorli, l'albume, sale e pepe.
- Versate la crema frullata in una terrina, incorporatevi il Grana Padano grattugiato.
- Versate il composto nello stampo, cuocete a bagnomaria in forno per 20 minuti. Ritirate e dopo alcuni minuti sformate sul piatto da portata.



PEPERONI RIPIENI D'ESTATE.

Ricetta tratta da: [Ricetta Peperoni ripieni d'estate - Cucchiaino d'Argento](#)



INGREDIENTI PER 4 PORZIONI:

- 6 peperoni verdi.
- 1 melanzana.
- 150 g di Groviera.
- 100 g di olive taggiasche.
- 3 pomodori.
- 2 patate.
- 2 acciughe.
- 1 cucchiaio di capperi sotto sale.
- Prezzemolo q.b.
- Basilico q.b.
- Olio extravergine d'oliva q.b.
- Origano fresco q.b.
- Sale q.b.
- Pepe nero q.b.



Per una versione in chiave “Parky”, evitare il formaggio sostituendolo con capperi e pomodori essiccati e fatti rinvenire in un pochino di acqua tiepida.



COME PROCEDERE...

PROCEDIMENTO:

- Per realizzare i peperoni ripieni d' estate lavate la melanzana, asciugatela, tagliatela a cubetti, disponetela in un colapasta e salatela. Lasciatela riposare per una mezz'ora in modo che perda la sua acqua amarognola.
- Nel frattempo, tagliate a cubetti il formaggio groviera, i pomodori spellati e privati dei semi, le patate sbucciate.
- Affettate le olive, tritate le acciughe, i capperi dissalati e il misto di erbe aromatiche. Riunite tutti questi ingredienti in una capiente ciotola insieme ai cubetti di melanzana strizzati. Insaporite con sale, pepe e origano e mescolate bene.
- Lavate e asciugate i peperoni, tagliate le calotte superiori e tenetele da parte.
- Eliminate semi e filamenti con un coltellino affilato, disponeteli in una teglia unta d'olio e riempiteli con il composto preparato.
- Irrorateli con un generoso giro d'olio, ricopriteli con le calotte e trasferiteli in forno caldo a 180°.
- Fateli cuocere per 1 ora e 15 minuti. Al termine della cottura, i peperoni dovranno essere sufficientemente morbidi e il ripieno ben cotto.
- Ritirate dal forno i peperoni ripieni d'estate, lasciateli riposare almeno 15 minuti e serviteli caldi o freddi, a piacere.



TORTA ALLE PESCHE E LAMPONI.



Ricetta tratta da: [Ricetta Torta alle pesche e lamponi - Cucchiaino d'Argento](#)

INGREDIENTI:

- 220 g di farina 00.
- 150 g di latte intero.
- 130 g di zucchero di canna
- 110 g di burro ammorbidito.
- 60 g di zucchero semolato.
- 2 uova.
- 1 cucchiaino di liquore all'amaretto.
- ½ bustina di lievito per dolci.
- 1 pizzico di sale.
- Zucchero di canna q.b.
- 2 pesche nettarine.
- 1 manciata di lamponi.



Per una versione “Parky”, usare farina 1 o 2, bevanda di farro o avena al posto del latte, metà burro e aggiungere la fecola, l'eritritolo al posto dello zucchero in eguale quantità. Evitare lo zucchero semolato. Le uova possono essere usate entrambe.



COME PROCEDERE.,



PROCEDIMENTO:

- Per preparare la torta pesche e lamponi, in una ciotola raccogliete lo zucchero di canna, quello semolato e il burro morbido a temperatura ambiente. Montate il composto con lo sbattitore elettrico, oppure con la planetaria, fino a ottenere un composto spumoso. Aggiungete le uova, una alla volta, continuando a montare.
- Unite il liquore all'amaretto, la farina e il lievito setacciati alternandoli al latte a temperatura ambiente. Mescolate con una spatola per amalgamare.
- Versate il composto ottenuto all'interno di uno stampo a cerniera da 22 cm di diametro opportunamente imburrato e infarinato. Livellate e cospargete la superficie con le pesche tagliate a dadini e i lamponi. Non occorrerà fare pressione per farli affondare. Spolverizzate con dello zucchero di canna a piacere.
- Cuocete la torta nel forno già caldo a 180° per circa 50 minuti, verificando la cottura con uno stecchino. Qualora la superficie del dolce dovesse brunire troppo coprite con un foglio di alluminio. Sfornate e fate raffreddare completamente la vostra torta pesche e lamponi prima di servire.