

02 Luglio 2020

Spghettate e riso freddo, d'estate al pranzo rapido e gustoso non si rinuncia

Ci sono le insalate riso colorate, ma anche i vari formati di pasta che, con i freschi ingredienti di stagione, sanno portare allegria in tavola. Ecco qualche idea



Tavola estiva

Che si tratti di pic-nic sull'erba, lunghe tavolate in veranda, o pranzetti a due in città, una cosa è certa: tra i protagonisti delle **ricette estive** non possono mancare sfiziosi piatti freddi a base di riso o pasta. Ma attenzione, non c'è nulla di banale in tutto questo, perché se i condimenti variano a seconda del gusto e dell'occasione, anche i tanti **formati di pasta** possono cambiare le carte in tavola, portando una ventata di allegria, originalità e stile. È una questione di mosse azzeccate: occorre saper scegliere i condimenti perfetti per le giuste forme e consistenze. Durante l'estate le verdure e i doni della terra sono davvero numerosi, ed è chiaro che **freschezza e semplicità** dei condimenti la farà da padrona.

Per chi ama trasgredire le regole ci sarà da sbizzarrirsi, mentre per chi ha gusti più classici, il consiglio è quello di scegliere formati di **pasta corta**. Il motivo è semplice: dadolate crude di verdura, piante aromatiche di stagione, salumi e formaggi per ogni palato potranno essere raccolti a dovere dalle curve e le piccole "panche" di **conchigliette** o **gramigna**, ma anche **mezze maniche** e **farfalle**, o gli immancabili **paccheri** che portano con sé i profumi della Campania. Da un semplice abbinamento fatto di pomodori datterini, mozzarella fiordilatte e basilico, a mix più ricercati che danno un ruolo da protagonista a feta, olive e cetrioli per onorare le **tradizioni del Mediterraneo**. Si può dare inoltre spazio alle zucchine, fatte saltare brevemente con prezzemolo e qualche foglia di mentuccia sminuzzata; oppure alle acciughe - o ai frutti di mare - da abbinare magari a rucola fresca, sedano o piselli. Da provare anche le briciole di pane grattugiato (a grana grossa), fatto dorare in padella insieme ad aglio e olio extravergine di oliva, e poi unito a una manciata di capperi e olive sminuzzate, e perché no? un pizzico di peperoncino.

Non sono da escludere inoltre le dadolate di salumi e formaggi, delicati o intensi che siano, da abbinare a fantasia in base alle combinazioni di gusti locali o più esotici se si sceglie, ad esempio di aggiungere dadini di avocado a cipolle e foglioline di valeriana. Ricette del genere si prestano alla perfezione anche con **pennette**, oppure **fusilli** e **sedanini** che, a ben vedere, sanno farsi apprezzare anche con **pesti a crudo**. Oltre al classico pesto alla genovese, si può provare quello di rucola, tritata con olio extravergine di oliva, mandorle e Parmigiano Reggiano; oppure un pesto a base di noci, sedano, aglio e pecorino; o ancora al pistacchio di Bronte che accompagna subito tra le atmosfere siciliane. In questi casi entrano in scena anche i **formati lunghi** come **spaghetti**, spaghettoni o "alla chitarra", che si presentano squadrati anziché tondeggianti. Poi ci sono **linguine**, **fettuccine** e **bucatini** da impreziosire con ragù a base di pesce e verdure fresche.

Le **mafaldine**, invece, con la loro superficie larga e i bordi zigrinati si prestano a combinazioni più sofisticate. Certo, dal semplice al raffinato a volte il passo è breve: bastano scaglie di formaggio grana e pizzichi di pepe messi al momento giusto, tra una dadolata di pomodorini e striscioline di basilico; oppure esordire con un condimento di zucchine, limone e zenzero. Per gli amanti invece del **riso freddo** le possibilità sono davvero tante: a seconda che piacciono i chicchi più sodi o quelli che avvolgono maggiormente gli ingredienti, la scelta può cadere sulle varietà Parboiled o Vialone nano nel primo caso, e sul riso Ribe, Arborio o Roma nel secondo. Per concedersi qualcosa fuori dai soliti schemi basterà infine rivolgersi al profumato basmati o al riso venere da sperimentare con pochi e semplici aggiunte, come un buon olio extravergine di oliva, zucchine, gamberi e l'immancabile prezzemolo fresco.
