

Voti Silvio Berlusconi?
 Scopri la Rivista di Centro-Destra. Chiedi
 Ora la tua Copia Omaggio!
 Annunci Google



[Interni Esteri](#)

Trova single | Messaggi 3 | Foto | Incontra | INCONTRI PER SINGLE su C-DATE

invia per e-mail | stampa | dizionario | condividi

Notizie - Interni Esteri

25/07/2010, 05:30

STEFANIA MONACO

UNA COMPLICE IDEALE PER SCONFIGGERE QUESTI GIORNI DI GRAN CALDO.
Di orto, di mare, di pasta, di riso, di frutta, condita con un po' di fantasia.

Di grande effetto e da servire fredda è l'«insalatata», una super insalatona: fagiolini e patate precedentemente lessati, cipolla rossa di Tropea tagliata fine, uova sode, tonno sott'olio (possibilmente quello non conservato in scatoletta ma fresco), pomodoro cuore di bue a cubetti, basilico, peperoncino, sale e olio a piacimento. Per chi predilige qualcosa di più light divertente anche melone, foglie tenere di spinaci e qualche fettina di prosciutto. Se proprio deve essere di mare, molto chic è quella con moscardini e calamari lessati, olive nere (italiane) e polvere di bacca di Szechuan (cinese); se poi viene servita con del the verde freddo alla menta, il refrigerio è assicurato. Ma i più tradizionali non vogliono sentir ragioni, per loro l'insalata è di pasta, quindi meglio usarne trafilata a bronzo (per i più sofisticati c'è anche l'abruzzese Verrigni trafilata a oro), scolare molto al dente e versare in una ciotola con uova sbattute e julienne di verdure (carote e zucchine precedentemente fatte appassire), aggiungere menta e prezzemolo freschi e cuocere il tutto con un po' di olio a fuoco lento in una padella antiaderente. Far raffreddare, tagliare a spicchi e servire su una crema fredda di peperoni e pomodori. Ma se invece fosse verde? Riccia, cappuccina, burrosa, romana, valeriana, tarassaco, cicoria, rucola, una vera dieta di bellezza con tanta vitamina c (che combatte l'invecchiamento precoce della pelle). In ogni regione ce ne sono diverse tipologie, certi del fatto che nessuno la prediliga preimbustata, prelavata, precondita; se poi non si vuole arrivare neanche al mercato, un'idea divertente si trova su www.windowfarms.org, ovvero come coltivare sui vetri un vero e proprio orto senza bisogno di possedere un terreno. Pare sia la nuova moda a Manhattan. Insalatata, verdure e ortaggi appesi alle finestre. Qualche stuzzicante condimento? Zenzero fresco grattugiato, polvere di peperoncino, lime, erbe aromatiche, mousse di avocado, tzatziki, hummus, semi di girasole e di zucca tostati. Nel Salento c'è la sagra dell'insalatata grika: pomodori, cetrioli, peperoni, cipolla bianca, peperoncino, olive nere (italiane), rucola selvatica, capperi, origano e cacioricotta. Per una buona insalatata di riso bisogna far attenzione che il riso sia completamente freddato e steso su una spianatoia prima di essere condito, altrimenti l'effetto mappazza è garantito. Terminiamo con le insalate di frutta: Calabria e Sicilia possono contare su arance e finocchi selvatici a cui si aggiungono olive nere secche, polvere di peperoncino, pepe nero, olio e sale. Molto piacevole anche quella con anguria, lamponi, menta e lime. Oppure, ispirata al libro «Il mio nome è rosso» del premio Nobel turco Orhan Pamuk, l'insalatata tutta rossa con fragole e pomodori datterini conditi con ekzili sos (succo acido di melograno).

[Vai alla homepage](#)

25/07/2010

[Disintossicazione Colon](#)

Scopri perché la pulizia del colon è efficace per dieta!
www.DrNatura.it

[Sono dimagrita](#)

Con gli aminoacidi naturali sono riuscita a dimagrire con successo
dimagrire-senza-dieta.com

[Dimagrire Senza Sforzo](#)

Innovativa ed Efficace AutoTerapia
 Spendi Solo 49€ + 6€ Spedizione!
AutoTerapiaZeroDiet.com/Dimagrire



Annunci Google

NOTIZIE

- [Politica](#)
- [Italia & Mondo](#)
- [Economia](#)
- [Cultura](#)
- [Sport](#)

EDIZIONI

- [Roma](#)
- [Latina](#)
- [Frosinone](#)
- [Vit. Rieti Civitav.](#)
- [Abruzzo](#)
- [Molise](#)

RUBRICHE

- [Speciali & Magazine](#)
- [Foto & Video](#)
- [Gossip](#)
- [Tecnologia](#)
- [Concerti Roma](#)
- [Sondaggi](#)
- [Zoom](#)

SERVIZI

- [Viaggi & Svago](#)
- [Trova lavoro](#)
- [Finanza](#)
- [Meteo](#)
- [Abbonamenti](#)
- [Rassegna stampa](#)
- [Shopping](#)
- [Case](#)

STRUMENTI

- [Contatti](#)
- [Pubblicità](#)
- [Pubblicità legale](#)
- [RSS](#)
- [Italianews](#)
- [Diventa reporter](#)

[Torna alla HOME](#) - [Scrivi al Webmaster](#) - © Copyright 2002 Società Editrice Il Tempo s.r.l. - Powered by **softec**
